

Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie
Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 02-2015

„Die Nierenenergie schonen und Störungen in der Funktion der chinesischen Niere“

Zunächst einmal kurz zur Erinnerung: die Niere ist unser Kraftwerk im Körper, wandelt die von Milz und Lunge angelieferten Rohstoffe (Sammel- Qi und reine Flüssigkeiten) in Abwehr-, Nähr- und Ursprungs-Qi, sowie in Yin um und versorgt damit den gesamten Körper.

Wie also kann man die Niere bei Kräften gehalten werden?

Dafür sollten wir zunächst einmal betrachten, was die Niere schwächt.

Hier wirkt vor allem die Kälte negativ auf das Nierensystem. Das kann sicherlich jeder bestätigen, der, wenn er kalte Füße bekommen hat, deutlich häufiger Wasser lassen musste als gewöhnlich oder sich gar eine Blasenentzündung eingefangen hat.

Auch im übertragenen Sinn „kalte Füße zu bekommen“, also Angst zu haben schwächt die Nierenfunktion.

Jetzt können wir natürlich nicht wie die Zugvögel den Winter umgehen oder in ein rosa-Pony-Land entfliehen, in dem Ängste keinen Platz haben.

Aber wir können über Kleidung dafür sorgen, dass die Kälte nicht so leicht in unseren Körper eindringen kann. Die Einfallstore sind hierbei die schon erwähnten Füße, der Lendenwirbelbereich und der Nacken-Hals-Bereich. Eigentlich die Regionen, auf die unsere Mütter und Großmütter bereits viel Aufmerksamkeit mit dicken Socken, langen Jacken und Unterhemden und Schals verwendet haben.

Gönnt euch auch im Winter häufiger mal ein warmes Fuß- oder Wannenbad (ein Rezept für einen Zusatz findet ihr am Ende des Newsletters).

Eine sehr einfache Möglichkeit, die Niere zu stärken ist natürlich die Ernährung.

Bohnen, Erbsen und Linsen, sowie Fisch und alle salzig schmeckenden Nahrungsmittel wirken auf die Niere. Hierbei ist wie immer zu beachten, dass nicht der Satz „Viel hilft viel“ sondern eher die alte bayrische Weisheit: „alles in Maßen“ gilt.

Die Gerichte sollten möglichst warm sein und wenig Rohkost enthalten. Gerade lange auf dem Herd gekochte Gerichte (der Eintopf von gestern wieder aufgewärmt) reichern den Körper mit viel Wärmeenergie an. Über eine nährnde und moderat erwärmende Ernährung kann der Körper die Energie wieder aufnehmen, die ihm die Kälte entzogen hat.

Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Auch die ganzen „Weihnachtsgewürze“ wie Nelke, Zimt und Ingwer wirken erwärmend, ja geradezu erhitzen auf den Körper, sie sollten deshalb nur moderat genossen werden. (s. gewürzte Nussmischung von Newsletter 1/14)

Bleibt noch die Angst.

Diese ist zunächst einmal eine sehr sinnvolle Erfindung der Evolution, um uns vor Gefahren zu schützen. Hier richtet sie auch keinen Schaden an, denn vor einem wütenden Mammut Angst zu haben war sinnvoll und zeitlich sehr begrenzt (entweder war der Mensch oder das Mammut schneller). Die Nierenessenz, die für die Bewältigung dieser Situation ausgeschüttet wurde, konnte in Bewegungsenergie umgewandelt werden und, wenn man das ganze überlebt hatte, fühlte man sich gut dabei.

Heute sind die Mammuts eher selten geworden und die Höhlenlöwen heißen z.B. Chef, Mobbing, Arbeitslosigkeit und Versagen in Schule und Beruf.

Leider nichts, dem man durch einen kurzen Sprint entkommen kann, sondern dauernde Belastungen, oft über viele Jahre hinweg.

Hier hilft nur, die Ängste zu hinterfragen, sich dem Problem zu stellen und nach Auswegen zu suchen, vor allem aber zu überprüfen, ob die Angst wirklich noch berechtigt ist (alles leicht gesagt, aber schwer getan).

Manchmal hilft es mit anderen darüber zu sprechen und so eine Lösung zu finden. Manchmal sind die Ängste aber auch unbegründet und man empfindet etwas nur als Bedrohung, weil man sich selbst als schwach / geschwächt empfindet.

Gerade der letzte Grund kann gut über eine Stärkung des Körpers durch die Chinesische Medizin behoben werden (Akupunktur, Kräuter, Ernährung, Qi Gong, etc).

Auch helfen kleine Auszeiten der Entspannung (auch die Höhlenmenschen sind nicht pausenlos gerannt sondern haben sogar Zeit für Musik gefunden). Diese können durch kleine Übungen aus den verschiedensten Bereichen des sehr großen Angebots eingerichtet werden.

Legt doch mal, wenn es im Büro arg wird für einige Sekunden beide Hände auf Unterleib und Solarplexus, haltet den Oberkörper aufrecht, schließt die Augen und atmet einige Atemzüge besonders tief durch. Stellt euch den cholerischen Chef in Unterhosen vor, ...

Damit wären wir schon beim letzten Punkt, wie macht sich eine geschwächte Niere im Körper bemerkbar.

Nun, da die Niere das Zentrum unserer Lebensenergie darstellt, fühlen wir zunächst einmal eine gewisse Erschöpfung, die zunächst noch schnell wieder verfliegt, sich aber mit zunehmender Belastung immer weiter verfestigt. Auch eine diffuse Ängstlichkeit stellt sich ein, man wird im Gegensatz zu früher immer vorsichtiger und reagiert nicht mehr so souverän, wie vorher. Schnell malt man sich auch Katastrophen aus, die da eintreten könnten, wo vorher ein „soll wohl gutgehen“ auf dem Programm gestanden hat.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de

Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Aber auch Körperlich zeigen sich Symptome. Eventuell sind Hände und Füße schnell kalt, die Knie schmerzen oder man entwickelt eine Fehlstellung der Beine, der untere Rücken zwick und ist sehr kälteempfindlich, man hat ein Kreuz mit dem Kreuz.

Aber auch die Ohren zeigen Reaktionen. Hier sind es ein Hörsturz oder ein rauschender Tinnitus, die als Alarmsignal fungieren, aber auch die nachlassende Hörfähigkeit.

Die Abwehrkräfte können sinken, die Schleimhäute oder auch die Körperhaut wird nicht mehr ausreichend befeuchtet, die Erotik bleibt auf der Strecke oder der Kindersegen bleibt aus.

Auch die anderen Organe werden nicht mehr ausreichend mit allem versorgt, was für ein reibungsloses Funktionieren des Körpers benötigt wird.

Rezepte:

Zusatz für Fußbad (für Vollbad entsprechend mehr)

1 ca walnussgroßes Stück frischer Ingwer,
1-2 Gewürznelken
½ Liter Wasser

Den Ingwer in dünne Scheiben schneiden (ruhig mit Schale) und mit den Nelken gut eine ¼ Stunde in einem Topf köcheln lassen, bis sich das Wasser leicht bräunlich verfärbt.

Das Gemisch kann dann auch 1-2 Tage stehen bleiben, dann verstärkt sich die Wirkung.

Zum Badewasser gegeben hat es eine erwärmende Wirkung.

Hirse-Qinoa-Gericht

Hirse und Qinoa in einen Topf geben, mit Wasser übergießen bis es ca. 1 Daumen breit darüber steht.

Zugedeckt ca. 10-15 Min. köcheln lassen und danach ohne Hitze ausquellen lassen.

Das Getreide sollte eine körnige Konsistenz (wie Reis) haben.

1. Süße Variante

Mit Äpfeln, Trockenfrüchten oder anderem Obst in einen kleinen Topf geben, einen guten Schuss Sahne dazu, nach Geschmack noch Nüsse, Mandeln , Honig und Zimt und/oder Ingwerpulver dazu

Der Brei eignet sich als warmes Frühstück oder als Hauptmahlzeit, als Nachtisch das Obst separat dünsten und die Sahne geschlagen unterheben.

2. Herzhafte Variante

Das Getreide mit etwas Butter in einer kleinen Pfanne erwärmen, Salz, Pfeffer, Curry nach Geschmack dazu.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de

Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Paprika, Frühlingszwiebeln, Zucchini oder ähnliches Gemüse kurz garen, so dass es noch Biss hat und unter das Getreide mischen.

Das Gericht kann warm als Frühstück gegessen werden oder mit einem Ei als Hauptgericht oder auch kalt als Getreidesalat.

In der nächsten Newsletter bereiten wir uns auf den Frühling vor.

Wenn ihr Fragen, Anregungen oder Wünsche habt, freue ich mich über eine Mail oder einen Anruf .

Andrea Brockmann

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de