

vorsichtig an seine persönlich verträgliche Dosis herantasten. Zu viele der rohen Beeren können zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall führen. Über eine halbe Stunde gekocht sind Holunderbeeren als Saft oder Marmelade unbedenklich zu genießen.

Die Früchte stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. In hohem Maße kommen vor: Magnesium, Kalium, Phosphor und Eisen, wobei der Gehalt von Standort zu Standort variiert. Ebenso enthalten sind Flavonoide und Anthocyane, Aminosäuren, Phenolsäuren, Triterpene sowie Schleim- und Gerbstoffe. Im Zusammenspiel ergeben sie antivirale, antioxidative und immunstärkende Eigenschaften. Holunderbeeren haben darüber hinaus eine leicht abführende und schmerzlindernde Wirkung.

Von der Europäischen Arzneimittelbehörde sind die Blüten als traditionelles Heilmittel anerkannt. Sie können eingesetzt werden als schweißtreibendes Mittel am Beginn von Erkältungskrankheiten. Sie haben einen sekrolytischen Effekt, oder anders gesprochen: sie befeuchten die Atemwege gut und verbessern den Sekretauswurf, fester

Schleim wird gelockert. Außerdem können Holunderblüten eine fiebersenkende und harnsteigernde Wirkung haben.

Die Hauptanwendungsgebiete sind nach Angaben des Vereins neben Erkältungs- und Infektionskrankheiten auch Verstopfung, Hautunreinheiten, Kopfschmerzen, Neuralgien, Harnwegs- und Nierenleiden. Bei Gicht und Rheuma setzte ihn einst der bekannte Reformator der Medizin, Theophrastus Bombast von Hohenheim, ein. ◀

#### Save the Date - Termine

Einzelunterricht in Präsenz auf Anfrage

**Donnerstags, 9 bis 10 Uhr:**

wöchentliche Lu Jong-Praxis in Präsenz

**17.01.2024, 19 Uhr:** Herzlächeln -  
kostenfreie Online-Meditation

**24.01.2024, 19 Uhr:** Herzlächeln -  
kostenfreie Online-Meditation

**31.01.2024, 19 Uhr:** Herzlächeln -  
kostenfreie Online-Meditation

**17.02. und 18.02.2024:**

Lu Jong trifft Herzlächeln -  
zweitägiges Retreat in Baden-Baden

Info: [dianantherz.de/event](https://dianantherz.de/event)

Herausgeber

Yoga & Coaching - Dianantherz - Cornelia Wahl - Lange Straße 75 - 76530 Baden-Baden - Radionik-Therapeutin, Lu Jong-Lehrerin, Meditationsleiterin, Energie- und Ernährungs-Coachin - mehr Infos unter [dianantherz.de](https://dianantherz.de) - Kontakt: [mail@dianantherz.de](mailto:mail@dianantherz.de); Sprechzeiten nach Vereinbarung - Bilder dieser Ausgabe: pixabay

Hinweis

Die hier gegebenen Informationen sind keine Heilzusagen und ersetzen in keinem Fall die Diagnose und Therapie von Erkrankungen und anderen körperlichen Störungen durch einen Arzt, eine Ärztin oder Heilpraktiker/Heilpraktikerin.



# Love & Light

Die Gesundheitspost von Yoga & Coaching - Dianantherz

01/2024

## Dem Winter trotzen



Die Nächte lang, die Temperaturen kalt. Damit der Körper im Winter Wärme speichern kann, schließen sich die Körperporen. Aus der Sicht der Traditionellen Tibetischen Medizin richtet sich die Energie und hier besonders die heiße Tripa (Galle)-Energie nach innen. Der Verdauungsprozess der Nahrung läuft schneller ab. Der Helligkeitsmangel belastet dazu noch Organe und Körperbestandteile, die von der verdauenden Hitze „verzehrt“ werden. Abwehrkräfte und Immunsystem werden geschwächt.

Um Balance zu schaffen, ist es empfehlenswert, Nahrung und eigene Bedürfnisse der Jahreszeit anzupassen. Während der kalten Jahreszeit helfen hierbei gekochte, wärmende und eiweißreiche Nahrungsmittel. Beispiele sind Currys, Eintöpfe, Fleisch, Linsen und Suppen. Nahrungsmittel, die im Winter gut geeignet sind, haben die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig. Vermeiden sollte man in dieser Zeit etwa Salate, rohes Gemüse, Smoothies sowie kühlende Nahrungsmittel und Getränke. ▶

Kälte kann im Innern des Körpers ein unangenehmes Empfinden auslösen. Die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) empfiehlt deshalb, die innere Hitze im Körper (medrod) zu stärken. Ein Glas heißes Wasser morgens auf nüchternen Magen kann gegen den Hitzemangel in der Körpermitte helfen. Ebenso regen Gewürze wie Ingwer, langer Pfeffer oder Zimt durch ihre wärmende Wirkung die Hitze im Körper an.

Gemäß der Traditionellen Tibetischen Medizin wird den Pflanzen nicht nur eine wärmende Wirkung zugeschrieben. Sie werden auch eingesetzt, um das Gleichgewicht der Körperenergien zu wahren. In der kalten Jahreszeit erhält dieses Gleichgewicht besonders die Myrobalane. Ihre Frucht gilt in der Traditionellen Tibetischen Medizin als „Königsmedizin“.

Gut für Körper und Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit sind neben dem bereits erwähnten Ingwer auch Kardamom und Muskatnuss. Eine wahre Wohltat ist Ingwer als Tee-Aufguss. Dafür einige Scheiben Ingwer mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und warm trinken. Kardamom kann zum Beispiel als Gewürz verwendet werden. Dazu die Schale aufbrechen und den Samen verwenden. Last, but not least kann man ein wenig geriebene Muskatnuss abends oder morgens in warmer Milch oder warmem Wasser zu sich nehmen. Vorsicht: Zu viel Muskatnuss macht benommen. Auch Schwangere sollten besser darauf verzichten.

Dass die Kälte der Durchblutung zu schaffen macht, merkt man daran, dass die Körperteile, die am weitesten vom Herzen entfernt sind, also Hände und Füße, schnell kalt werden und warmgehalten werden sollten. Auf jeden Fall sollte man nasse und kalte Füße vermeiden.

Für einen gesunden Körper sorgt auch ein gesunder Geist. Spazieren gehen an der frischen Luft, Basteln oder Lesen bringen den Geist zur Ruhe. Geeignet ist auch die Meditation oder ein heißes Bad vor dem Zu-Bett-Gehen. Optimal sind sieben bis neun Stunden Schlaf.

Bei dem nassen und kalten Wetter will man sich draußen nicht lange aufhalten. Dazu kommt es, dass Fenster und Türen selten geöffnet werden. So bleiben Erreger und verbrauchte Luft lange in der Wohnung. Wer keinen Spaziergang machen möchte, der sollte am besten morgens nach dem Aufstehen für zehn bis 15 Minuten die gesamte Wohnung lüften und anschließend die Fenster wieder schließen. ▶

### **Körperenergie Tripa**

Die Körperenergie Tripa oder Galle ist in der Traditionellen Tibetischen Medizin dem Element Feuer zugeordnet. Das wärmende, katabole und motivierende Prinzip ist von heißer Natur. Tripa ist zuständig unter anderem für die Körpertemperatur, die Verdauung, die Sehkraft und die Zielstrebigkeit.

2

### **Myrobalane: Königsmedizin in der TTM**

In traditionellen Darstellungen hält der Medizin-Buddha die Frucht des Baumes in der Hand. Sie harmonisiert die Körperenergien Lung (Wind), Tripa (Galle), Beken (Schleim) sowie die Leberfunktion und stärkt chintri, die Leberhitze. Sie kommt deshalb in vielen tibetischen Kräutermischungen vor.

## Schwarzer Holunger



Alljährlich kürt der gemeinnützige Verein NHV Theophrastus die Heilpflanze des Jahres. Für heuer ist die Wahl auf den Schwarzen Holunder gefallen.

Wenn hierzulande vom Holunder gesprochen wird, dann ist meist der schwarze Holunder gemeint. Heimisch sind jedoch weitere Arten: zum Beispiel der Zwergholunder (*sambucus ebulus*), der rote Holunder (*sambucus racemosa*) und der schon erwähnte schwarze Holunder (*sambucus nigra*).

An den Boden stellt das Gewächs keine großen Ansprüche, nur stickstoffhaltig muss er

sein. Der Holunder wurzelt flach, wächst schnell und kann bis zu zehn Meter hoch werden. Zum Blickfang im Frühsommer werden die handtellergroßen flachen Scheindolden, die sich aus unzähligen, winzigen cremeweißen Blüten mit auffälligen gelben Staubbeuteln zusammensetzen und die einen süßlichen Duft verströmen. Aus den Blüten lässt sich Sirup oder Gelee kochen.

Im Spätsommer dann bilden sich schwarzglänzende kleine Früchte aus, die schwer an den Dolden herabhängen. Wer die Steinfrüchte roh vom Strauch essen möchte, sollte sich ▶

3