

Winterzeit ist Nierenzeit!

Pünktlich am 15.11. übernimmt der Nierenmeridian die Herrschaft über das Meridiansystem des Menschen. Damit tritt das Wasserelement die Herrschaft an. Schnee liegt über Wald, Feld und Wiesen, bildet eine einzige große Wasserfläche von aneinander gefügten Kristallen. Im Winter ruht der Same in der Erde. Jetzt werden Kräfte gesammelt. Altes

Knochen und Zähne. Und das Bindegewebe, das unter Wasseransammlungen leidet. Silizium ist auch für die Nieren selbst gut.

Silizium ist weiters äußerst empfehlenswert bei Blasen oder Nierenentzündung, wobei da auch die Buntnessel bzw. Sternanis die richtigen Natursubstanzen sein können. Die Buntnessel verhindert, dass sich Bak-

terien können. Micro Base Basenpulver aus Citraten ist besonders empfehlenswert, weil damit die Magensäure nicht neutralisiert und diese Form von Mineralstoffen so besonders gut aufgenommen wird.

Draußen wird es still. Die Natur zieht sich zurück. Nach dem Rhythmus der Natur regiert jetzt das Wasserelement. Die beste Zeit, um die zugehörigen Organe Niere und Blase zu regenerieren.

stirbt, Neues bereitet sich vor. Noch verborgen unter Schnee und Eis. Der Winter entspricht dem fortgeschrittenen Lebensalter, der Sammlung und Weisheit. Man geht in sich, sucht in der Tiefe nach der Essenz des Lebens. Und wird frei von Angst.

Damit ist in wenigen Worten schon beschrieben, was eine gute Nierenenergie ausmacht und ein erfülltes Leben an dessen Höhepunkt kennzeichnet. Weisheit, Sammlung, Freiheit von Angst. Doch oft erleben wir genau das Gegenteil und das schwächt unsere Nierenenergie und damit auch die zugehörigen Organe Niere und Blase, sowie all das, was die chinesische Medizin mit der Nierenenergie in Zusammenhang sieht. Die Zeugungskraft, das Haar, die Ohren, Zähne und Knochen, die Körperflüssigkeiten. Ist in diesen Bereichen alles problemlos, kann man von einer starken Nierenenergie ausgehen. Gibt es hingegen Schwächen, ist genau jetzt der beste Zeitpunkt zur Veränderung.

Da sind zunächst die Niere und die Blase selbst. Ausscheidungsorgane, die reibungslos funktionieren müssen. Wasseransammlungen etwa zeigen, wenn das nicht der Fall ist, Harninkontinenz, Blasenschwäche sind Zeichen von geschwächter Energie in diesen Bereichen. Kolloidales Silizium ist ein Schlüsselement für die Nierenenergie. Es hat mit Strukturgebung zu tun. Es regiert den Wasserhaushalt. Es stärkt Haare,

terien in der Blase „verstecken“ können, wenn sie durch die Kontraktion der Blase tief in die Blasenwand gelangen. Sie müssen an die Oberfläche, werden dort vom Harn mühelos weggespült. Sternanis hilft oft bei Reizblase oder, wenn man sich eine Verkühlung geholt hat.

Spargel reinigt Niere und Haut

Ist die Niere geschwächt, sind Hautprobleme oft Anzeiger dafür. Was die Niere nicht entgiften kann, muss über die Haut entgiftet werden. Hautunreinheiten und andere Hautprobleme können die Folge sein. Andererseits profitiert die Haut, wenn man die Niere reinigt! Das ist etwa mit Spargel, der auch „Polizist der Niere“ genannt wird, sehr gut möglich. Jetzt ist zwar nicht Spargelzeit, doch als Pulver in Kapselform eingenommen, kann man damit entwässern, entschlacken und die Niere von Kristallen befreien. Damit sorgt man indirekt für schöne Haut. Für chronisch Nierenkranke, Herzranke und bei Nierensteinen ist Spargel allerdings nicht geeignet. Auch Entsäuerung, also die gute Versorgung mit basischen Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium, gehört hier dazu. Denn die Kristalle entstehen, weil Säuren ummantelt werden müssen, wenn die Niere sie nicht ausscheiden kann. Löst man die Kristalle, sollte man auch die Säuren mit basischen Mineralstoffen neutralisie-

Nierenenergie stärken

Der Taoismus, Grundlage der chinesischen Medizin, beschäftigte sich seit alters her eingehend mit allen Möglichkeiten, die Nierenenergie zu stärken. Denn eine starke Nierenenergie garantiert ein langes Leben, wonach Taoisten immer strebten. Eine schwache Nierenenergie kann man aus der Sicht der chinesischen Medizin recht leicht erkennen. Die Vorliebe für die Farbe schwarz gehört dazu. Umgekehrt schwächt schwarze Kleidung auch die Nierenenergie des Trägers. Ängstliche, wenig entschlossene Menschen und alle, die an Panikattacken leiden,



Gesund essen im Winter

Frühstück:

Hirse- oder Polentabrei oder Süßbrei, immer frisch machen oder für ein paar Tage vorbereiten. Dazu geschnittenes Trockenobst, geriebene Nüsse, Zimt, Zitronenschale. Mit Kompott essen. Dazu sind Früchte geeignet wie Birnen, Zwetschken, Äpfel und Gewürze wie Nelken, Zimt, Vanille, Kardamom.

Mittag oder Abend:

Langgekochte Hühnersuppe, Gemüsesuppen (Kürbis, Kartoffel, Brokkoli etc.), Braten im Rohr mit Lamm, Huhn, Lachs, Gemüseaufläufe, dazu Salate aus gekochten Gemüsesorten (rote Rübe, Kartoffel, Bohnen, Linsen etc.), Gemüseintopf der Saison

Gesunder Wintersnack:

Maroni, Nüsse, getrocknete Früchte, Kompott



haben eine schwache Nierenenergie, weil Ängste und wenig Bezug zu sich selbst zu haben, den Nieren schaden. Gestörtes Beziehungsleben und Probleme mit der Sexualität übrigen auch. Die Niere ist nach chinesischem Denken auch für erfüllte gelebte Sexualität und Partnerschaft entscheidend. Potenz und Libido sind von ihrer Energie direkt abhängig. Alles, was hier erschöpfend wirkt, drückt sich in Problemen mit der Sexualität aus. Alles, was sie fördert, fördert schließlich auch das Liebesleben. Wobei die Nierenenergie durch ein Übermaß an sexueller Aktivität auch geschwächt werden kann. Die Taoisten waren aber erfinderisch genug, herauszufinden, wie sie ihre Nierenenergie durch Sexualität stärken und damit auch ihr Leben verlängern können (worauf Sie achten sollten, können Sie in Büchern nachlesen, die sich mit dem „Tao der Liebe“ befassen). Jedenfalls ist im Winter die beste Zeit zum Kuseln und das nicht nur, weil es kalt ist.

Man meint immer, der Frühling sei die Jahreszeit, die für die Liebe am schönsten ist. Doch das stimmt nur in

den. Auch Nahrungsergänzung kann hilfreich sein. Jeder kennt Ginseng, wärmend, potenzfördernd, doch übertroffen wird er vom sanfteren Jiaogulan, das als „Kraut der Unsterblichkeit“ schon den Zusammenhang zur Nierenenergie anspricht. Gut für Potenz und Libido sind auch Natur-

Bezug auf Verliebtheit, die mit ihrem direkten Zusammenhang zur Leberenergie im Frühling Hoch-Zeit hat. Sie ist aber eher ein Aufflackern, schnell, heftig, man kann sich kaum entziehen, aber die Begeisterung dauert oft nur kurz. Im Winter ist hingegen die Zeit der tiefen Gefühle, der Intimität und stillen Zweisamkeit. Potenz und Libido sollten mit Speisen, die die Nierenenergie fördern, gestärkt werden.

ne, Stress und Ängste vertreiben. Auch geschmackliche Vorlieben können Anzeichen für schwache Nierenenergie sein. Übermäßige Lust auf Salziges ist typisch dafür. Mäßig Salziges unterstützt allerdings die Nierenenergie, die im Winter nach innen und unten fließt. Auch alles, was aus dem Meer kommt, Bohnen (Nierenform!) und Linsen leiten die Energie nach innen und unten und lösen so Blockaden. Nieren stärkend wirken außerdem warme Mahlzeiten, Suppen, Eintöpfe, Getreidebreie, Tees (keine Kräuter-, lieber Gewürztees), wärmende Gewürze wie Zimt, Vanille, Curcuma, Kardamom, Ingwer, Lorbeer, Safran, Nelken, Pfeffer, Fenchel, Wintergemüse, Kürbis, Kartoffeln, Wild, Lamm, Maroni, getrocknetes Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte, mäßig Algen, Meeresfische. Zu viel kühlende Nahrung hingegen macht uns jetzt müde und lässt uns frieren. Auch zu viel Alkohol, Zucker, Stress, Bildschirmarbeit, zu viel Sport und Schwitzen, nackte Hüften, kalte Füße sollte man vermeiden. Kaffee ebenso. Wer für Weihnachtseinkäufe oder eine lange Autofahrt trotzdem fit sein muss, ist mit dem Kaffeeersatz Guarana gut beraten. Es ist zwar auch Coffein hältig und sollte nur in Maßen, also nach Einnahmeempfehlung eingesetzt werden, um nicht abhängig zu machen. Es wirkt aber viel langsamer, belastet nicht, wie das schnell wirkende Coffein des Kaffees und hält länger an. Eine Kapsel entspricht einem kleinen Espresso.

Der Winter ist die ideale Zeit für Rückzug, dort in der Tiefe und Stille erfolgt Regeneration, werden die Keime für das neue Leben gebildet und aufbewahrt. Wenn Sie im Winter gut für sich sorgen, viel schlafen, sich nicht zu sehr verausgaben, werden Sie im Frühling kaum an Frühjahrsmüdigkeit leiden. Umgekehrt ist es gerade im Winter wichtig, sich zu schonen, denn wenn man es da übertreibt, geht das viel tiefer als in der restlichen Zeit des Jahres. Im Winter führt Lebenspflege aber auch am ehesten dazu, dass die tiefsten Lebensenergien gut genährt werden können und das neue Jahr gut begonnen werden kann. ♪



Typische Beschwerden bei Nierenschwäche:

- Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Willensschwäche
- Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit
- Rückenschmerzen, Kältegefühl
- Kältegefühl im unteren Rücken, Po und Oberschenkel
- frühzeitig ergrautes Haar oder Haarausfall
- Tinnitus
- Nachlassen der sexuellen Energie
- Impotenz, Unfruchtbarkeit
- häufiges Wasserlassen, besonders in der Nacht
- wackelige Zähne
- Erkrankungen der Knochen, Arthrose oder angeborene Deformität
- Angstzustände
- Nachlassen des Gehörs und der Sehkraft

substanzen aus anderen Teilen der Welt. Granatapfel etwa und ganz besonders Maca, das auch die Spermienanzahl und -Qualität verbessert. Zwei Fliegen mit einer Klappe schlägt Jiaogulan mit dem Rosengewächs Rhodiola und dem tibetischen Heilpilz Cordyceps gemischt. Damit kann man außerdem schlechte Lau-