



*Für das Jahr 2012
ein neues Hoffen,
Altes abgelegt
für Neues frisch und offen.
Die Spuren sind gelegt.
Die Natur wird wieder grün,
auch im Herzen kann es blühen.
Sei froh für so viel altes Leben
das du dem neuen Jahr kannst übergeben.
(ein Neujahrs Gedicht von Monika Minder)*

Liebe Patienten, Freunde, Kollegen und Interessenten,

zum neuen Jahr 2012 wünsche ich Ihnen alles Liebe, Gesundheit und das ein wahrer Wunsch für Sie in Erfüllung geht. Mit diesem Newsletter aus der Praxis informiere ich Sie über aktuelle Themen und Termine.

Inhalt:

- a. Das Jahr des Wasser-Drachen
 - b. Das Volk schätzt das Essen himmelhoch (mit Rezeptvorschlag im Anhang)
 - c. Aktuelle Termine
-

a. Das Jahr des Wasser-Drachen

Das Jahr 2012 ist das 29. Jahr des chinesischen Kalenders in einem 60-Jahre-Zyklus. Es beginnt am 23. Januar 2012 und dauert bis zum 9. Februar 2013. Es bezeichnet die Mondjahre, die durch das Element Wasser und Yang charakterisiert und den Drachen symbolisiert sind.



Das Schriftzeichen für Wasser (Shui) besteht aus einer senkrechten Mittellinie, die einen Bach anzeigt und vier kurzen Strichen, die strömende Wasserwirbel versinnbildlichen. Es symbolisiert strömendes Wasser, das aus einer Quelle hervorsprudelt. Wasser fließt, ernährt und befeuchtet, es ist die Wurzel allen Lebens und sorgt für Wachstum und Fortpflanzung. Aufgabe des Wassers ist es zu speichern und zur Mitternacht aus dem Yin wieder das Yang entstehen zu lassen.

Alle Erscheinungen und Veränderungen des Lebens, alle Naturphänomene können aus dem wechselseitigen Zusammenspiel von Yin und Yang abgeleitet werden. Der Tag wird erst durch die Nacht zum Tag oder der Himmel im Unterschied zur Erde zum Himmel. In einer fließenden Wellenbewegung gehen sie ineinander über. Die im Yang stehenden Aspekte sind z.B. Wärme, Sonne oder Feuer und Trockenheit sowie auch Energie und Bewegung.

Und der chinesische Drache ist wohl das bekannteste Fabelwesen im ostasiatischen Raum. Er verkörpert die Gesetzmäßigkeiten der Natur. Horcht man auf die Zeichen der Natur und lernt sie zu verstehen, ist sie einem wohlgesonnen und bringt Glück, das Gute und Edle ins Leben. Der chinesische Drache ist ein sehr vielschichtiges, ursprünglich positives Symbol, das für Macht, Stärke, Weisheit, Glück und Fruchtbarkeit steht. Er repräsentiert die Kräfte des Yang, das positive, schöpferische Prinzip.

Der „Flug des Drachens“ hat bereits begonnen und seine Energie etabliert sich mehr und mehr. Das Drachen-Jahr weist auf eine sehr energiegeladene Zeit hin, denn der Wasserdrache kann ein sehr kraftvoller Herrscher sein. Sein temperamentvoller Charakter wird von begeisternden Ideen und Visionen beflügelt. Zudem unterstützt das Wasser-Element den impulsiven Drachen in seiner Qualität.

Das Jahr 2012 schenkt jedem von uns die Möglichkeit sich weiter zu entwickeln und eine neue Ordnung zu schaffen. Ich bin gespannt wie diese Chance genutzt wird. Sie auch?

b. Das Volk schätzt das Essen himmelhoch

„Das Volk schätzt das Essen himmelhoch“ besagt ein chinesisches Sprichwort oder man könnte auch sagen: „Gegessen wird immer“, und es scheint zu stimmen. Neben vielen anderen Wirtschaftszweigen geht es der Gastronomie sehr gut und auch Kochbücher finden in allen Variationen ihren Anklang.

Unser Essen hat einen großen Einfluss auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden. Eine gute Ernährung ist mehr als nur das Gefühl satt zu werden.

Die Qualität und Quantität der über das Essen und Trinken gebildete Energie sind von verschiedenen Faktoren abhängig:

- Qualität und Auswahl der Nahrungsmittel (Frische, Temperatur und Geschmack)
- Rhythmus der Nahrungsaufnahme
- Ausgewogenheit der Speisen und Getränke
- Langsames Essen und gutes Kauen
- Einklang mit den Jahreszeiten

Eine unangemessene Ernährung kann verschiedenste gesundheitliche Probleme mit sich bringen, wie z.B. Verdauungsprobleme, Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen oder Fettleibigkeit und Übergewicht.

In China sagt man: Nahrungsmittel sind besser als Heilmittel. Die chinesische Ernährungslehre basiert wie die Akupunktur und Arzneitherapie auf den Grundlagen der chinesischen Medizin. Neben einer therapeutisch ausgerichteten Ernährungsberatung zur Behandlung eines Ungleichgewichts können wir mit bekömmlichen Speisen unserem Bauch wohl tun und langfristig das Gute für unsere Gesundheit erreichen.

Welchen Stellenwert das Essen und die damit verbundene Gastfreundschaft hat, zeigt auch die Begrüßung: statt „Guten Tag“ sagt man China „Haben Sie schon gegessen?“

Probieren Sie doch einmal eine Pastinakensuppe, eine leckeres Wintergericht. (Rezept siehe Anhang)

c. Aktuelle Termine

- (1) **Autogenes Training u. Progressive Muskelentspannung (6 Abende á 90 Minuten)**
Entspannungskurs
Zeit/Ort: Dienstags, 10.01.-14.02.2012, 20:00-21:30 Uhr in Pfungstadt
- (2) **Frühjahrskuren in der TCM anstatt Fasten (1,5-Tages-Seminar)**
Frühjahrskuren nach den Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)
Zeit/Ort: Februar 2012, genauer Termin wird noch auf der Internetseite www.braungardt.net unter Kurse & Ereignisse bekannt gegeben.
- (3) **Grundkurs Autogenes Training (10 Abende á 90 Minuten)**
Entspannungskurs
Zeit/Ort: Montags, 05.03.-21.05.2012, 19:45-21:15 Uhr in Darmstadt
- (4) **Grundkurs Autogenes Training u. Progressive Muskelentspannung (6 Abende á 90 Minuten)**
Entspannungskurs
Zeit/Ort: Dienstags, 06.03.-24.04.2012, 20:00-21:30 Uhr in Pfungstadt
- (5) **Die „TCM“ Traditionellen Chinesischen Medizin (3 Abende á 90 Minuten)**
Infoabende; Gewinnen Sie einen Einblick in die Vielfalt der Traditionellen Chinesischen Medizin
Zeit/Ort: Mittwochs, 08.03.-22.03.2012, 19:00-21:30 Uhr in Darmstadt

Mehr Informationen zu den Kursinhalten und Anmeldung finden Sie im Internet unter www.braungardt.net unter Kurse & Ereignisse. Gerne gebe ich Ihnen auch telefonisch Auskunft unter 06151 / 850 99 53.

Wenn Sie noch Fragen, Wünsche oder Anregungen haben, freue ich mich über Ihre Email oder Anruf.

Herzliche Grüße,

Kerstin Braungardt
Heilpraktikerin



Pastinakensuppe

Zutaten:

2 mittelgroße Pastinaken (Erde), 3 Kartoffeln (Erde), 3 EL Olivenöl (Erde), 1 Zwiebel (Metall),
1 Lorbeerblatt (Metall), Pfeffer (Metall), Salz (Wasser), Zitronensaft (Holz), Petersilie (Holz),
Bockshornkleesamen (Feuer)

Vorbereitung:

Pastinaken und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Zubereitung:

In einem heißem Topf Olivenöl erwärmen
Zwiebel darin glasig dünsten
Pastinaken und Kartoffeln andünsten
Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz und 1 Spritzer Zitronensaft dazugeben
mit 1 Liter heißem Wasser auffüllen und 30 Minuten köcheln lassen.
Danach das Lorbeerblatt herausnehmen
und 1-2 Eßlöffel Butter dazugeben
mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft abschmecken
und mit frischer Petersilie bestreut servieren.

Tipp:

Dazu passen auch Lachsrollchen mit Basilikum.

