

ELEMENT WASSER – Der Winter

Die Wandlungsphase Wasser lehrt uns die tiefe Weisheit des Lebenszyklus.

Im Rhythmus der Jahreszeiten ist es der Winter, in dem sich die besondere Qualität des Wasserelementes manifestiert. Die Tage werden kürzer, die Erde ist mit Schnee und Eis bedeckt, Ruhe kehrt ein. Abläufe im Alltag verlangsamen sich, es ist die Zeit des Rückzugs und der Sammlung. Das Wasser versorgt Körper, Geist und Seele mit Energie, die in den Nieren gespeichert wird. Nach den Lehren der Chinesischen Medizin besteht die Aufgabe der Nieren (Speicher der Lebensessenz) hauptsächlich darin, Wärme und Energie im ganzen Körper zu verteilen. Die Chinesen bezeichnen die Nieren häufig als Kontrollflammen des Körpers. Im übertragenen Sinne liefert uns das Nieren-Feuer die Antriebskraft und den unbeugsamen Willen auf dem Weg zu unseren Zielen.

Das Wasserelement ist auch für die Speicherung von JING zuständig. Es ist die vererbte Essenz, die bei unserer Zeugung an uns weitergegeben wird. Diese Essenz, welche in den Nieren gespeichert ist, steht für:

- Entwicklung und Fortpflanzung
- Knochenmark
- Gehirn
- Knochen und Zähne
- Wachstum
- Wirbelsäule und Skelett
- Fruchtbarkeit
- Sexualität und Libido
- Kopfhaare

Die Nieren sind in der TCM der Finanzminister, das Sparschwein oder die Kreditkarte mit Bezugslimite. Ist die Limite überschritten, das heisst, das Wasser ist ausgetrocknet, so kann dies grosse Bränden auslösen. Sprichwörtlich: „es geht mir an die Nieren“... Folgen wie „Burn out, Angst vor existenziellen Verlusten, Soziales Ansehen verlieren. Das Wasser-Element ist mit dem Ende und dem Tod assoziiert, aber gleichzeitig auch mit dem Ursprung des Lebens. Den Lebensfunken und den Lebenswillen eines jeden Menschen. Vom Geist der Nieren (Zhi) hängt die Stärke unserer Willenskraft und unserer Überlebensinstinkte ab. Wollen wir die Essenz des Wassers durch die lange, kalte Zeit des Winters erhalten, brauchen wir Stärke, Wärme und Ausdauer. Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir mit unserer Lebenskraft sorgfältig umgehen und sie beschützen. Ein chronischer Missbrauch unserer Lebens-Ressourcen, zum Beispiel durch sexuelle Exzesse, Drogenkonsum, Vergnügungssucht, ein Zuviel an Kaffee, alle diese Dinge können die Funktion der Nieren tiefgreifend stören.

IM ELEMENT

Kosmetik • Ernährung • Kochen

Welche Nahrungsmittel und Kräuter wärmen und stärken die Nieren?

- Geröstete Haferflocken mit Nüssen zum Frühstück
- Hirse, schwarzer Sesam
- Zimtrinde
- Sternanis, Nelke, Lorbeer
- Wachholderfrüchte
- Dill- und Petersiliensamen
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, schwarze Bohnen
- Lauch, Knoblauch, Zwiebeln (jedoch nicht alles gleichzeitig!)
- Wurzelgemüse wie Peterliwurzel, Pastinaken, Schwarzwurzel, Karotten
- Kraftsuppen, geschmortes und im eigenen Saft gekochtes
- Ginseng, Gelée Royal, Vitamin E.

Fehlt es den Nieren an Qi-Energie und Wärme, bekommen wir kalte Füße, Hände, Nasenspitze, Unterbauch und Po, Übergewicht, Rückenschmerzen, Unsicherheit und eine schwache Libido. Die Nieren brauchen immer warm.

Die Nieren und der Botschaftsgeschmack „salzig“

Offt sind wir aufgefordert, dem Leben „eine Prise Salz“ hinzuzufügen, aber im richtigen Mass! Über die Ernährung bringen wir den mild-salzigen Geschmack ein, um knotige Verhärtungen aufzulösen. So fördert bei Verstopfung das Miso (als Suppe) wunderbar die Dampassage. Es wird auch erzählt, dass „salzig“ die Harmonie unter den Organen sowie in Speisen wiederherstellt. Dennoch ist zu beachten, dass Salz den Druck in den Arterien anhebt und damit Kreislaufprobleme verursachen kann. Ein Zuviel an Salz macht die Knochen spröde und trocknet das Blut aus. Es kommt zu Haarausfall und die Haut verliert an Vitalität.

Bringe angefangenes zu Ende!

Mit einem starken Willen und bedingungslosem Vertrauen statt Zweifel bringe Angefangenes zu Ende. Die «zeitlose Medizin» für unsere Nieren ist:

- Tiefseetauchen mit Haien....
- Wandern in den Bergen
- Skifahren, Snowboarden, Schneeschuh laufen
- Körperlich arbeiten
- Den Vormitternachts-Schlaf pflegen
- Mit Kontinuität etwas durchziehen
- Kinder ermutigen in dem was sie tun
- Uns zentrieren, was erreicht wird durch Mediation
- In der Stille verweilen

Wärme dich und bring Leuchtendes in die kommende kalte Jahreszeit mit Kerzen und wohlschmeckenden warmen Getränken.

Nach Zimt duftende Wintergrüsse
Claudia Erni

IM ELEMENT

Kosmetik • Ernährung • Kochen