

Newsletter April 2024

Vitalpilz: Poria Cocos bio von MycoVital (Quelle- Das große Heilungsdiagramme – Buch)

Der Poria Cocos enthält eine große Bandbreite wichtiger Vitalstoffe, Proteine und sehr interessante Polysaccharide, darunter Beta-Pachyman und das diuretisch wirkende Poriatin. Hervorzuheben ist zudem sein Gehalt an verschiedenen Triterpensäuren und Cholin bzw. Lecithin. Wie alle Heilpilze enthält auch der Poria Cocos Ergosterol (Vorstufe des Vitamin D2) und wertvolle Spurenelemente wie Zink, Kupfer und Mangan.

Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin hat der Poria Cocos einen großen Organbezug zu den Nieren, der Milz und dem Herz.

Ausgewählte Anwendungsgebiete des Poria Cocos:

- Probleme beim Wasserlassen wie spärlicher oder ausbleibender Urin
- Restharn
- Durchfall und zu weicher Stuhl
- Druckgefühl im Magen
- Schmerzen im Oberbauch
- Appetitlosigkeit
- Ödeme und Schleimstagnation
- Zysten
- Milzschwäche mit Ansammlung von pathogener Feuchtigkeit
- Erschöpfung und Antriebslosigkeit
- Müdigkeit nach dem Essen
- Herzrhythmusstörungen und Herzrasen
- Unruhe und Schlaflosigkeit

Buchvorstellungen:

1. **„Die Kraft der Sprache“ 80 Karten für den täglichen Sprachgebrauch von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf Preis: 20.00 € incl. 19% MwSt**
Inhalt: 80 farbige Karten lenken den Blick auf die Wirkung der Sprache. Sie bieten Alternativen und Erklärungen.
Beispiel: „Ich schreibe nur noch schnell den Satz zu Ende.“
Alternative: „Ich schreibe den Satz zu Ende.“
Erklärung: Der inflationäre Gebrauch von „schnell“ erzeugt Hektik und Fehler. Sei besonnen, dann strahlst du Ruhe aus.
2. **„Superkraft Immunsystem“ von Katharina Ziegelbauer- Mit den Hausmitteln der TCM zu neuer Power, Preis: 23.00 € incl. 7% MwSt**
Inhalt: Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet einen großen Wissensschatz über die heilsame Wirkung von Nahrungsmitteln und Kräutern. Eine starke Abwehrkraft basiert auf dem Gleichgewicht von Yin und Yang sowie auf einer kräftigen Lungenenergie. In diesem Buch erfahren Sie, mit welchen Nahrungsmitteln und Kräutertees Sie Ihre Lunge und Ihr Immunsystem ganz gezielt aufbauen können.

Rezept aus dem oben genannten Buch:

Schnelle Apfel- Haferflocken-Schmankerl

Zutaten: 2 mittelgroße Äpfel, ca. 120 g feinblättrige Haferflocken, 100 ml Apfelsaft, 4 Trockenaprikosen, klein geschnitten, 1 Prise Kardamom

Zubereitung: Backofen auf 170° C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier vorbereiten. Die Äpfel fein reiben und mit Haferflocken, Apfelsaft, den klein geschnittenen Aprikosen und Kardamom in einer Schüssel gut vermischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Mischung mit einem Löffel in kleinen Häufchen auf dem Backpapier verteilen und 25 Minuten bei 170° C backen.

Varianten: streuen Sie Sonnenblumenkerne oder andere Samen und Kerne über die Schmankerl. Am besten erst gegen Ende der Backzeit zugeben, damit nichts anbrennt.

Wirkung: Baut das Milz-Qi und das Lungen-Qi auf, stärkt das Abwehr-Qi

Tipp aus dem Buch: Umeboshi und Kuzu: (Quelle Christina Hagmann, Basel)

Kuzu

Kuzu ist die Stärke einer Pflanzenwurzel. Sie wirkt stärkend und regulierend auf unseren Darm und ist leicht verdaulich und geschmacksneutral. In Japan und Amerika ist Kuzu ein traditionelles Bindemittel und wird mit seiner vielfältigen Wirkung auch in der Chinesischen Ernährungslehre sehr geschätzt.

Symptome und Wirkung

Kuzu wirkt lindernd, bei **Verdauungsbeschwerden jeglicher Art**, bei akuten Darmproblemen, besonders bei Durchfall aber auch Verstopfung, bei **Müdigkeit**, chronischer Darmschwäche, generell bei einer schwachen Verdauung und Verdauungsproblemen. Bei Erkältungen, wirkt Kuzu fiebersenkend. Kuzu ist ein gutes Nahrungsmittel für Menschen, die keine feste Nahrung zu sich nehmen können z. B. in Phasen der Rekonvaleszenz.

Anwendung

Kuzu **stärkt und reguliert unsere Verdauung und regt den Aufbau von Schleimhäuten an**. Es kleidet den Magen aus und wird so gerne bei Gastritis eingesetzt. Außerdem **reinigt Kuzu unsere Darmwindungen**, womit es gerne zur Linderung von akuten Darmproblemen beiträgt. Auch bei **Sodbrennen mit Reflux und chronischen Störungen**, wie Reizdarm ist Kuzu eine sehr gute Wahl.

In der TCM findet das pflanzliche Bindemittel auch **bei Bluthochdruck, Diabetes, Allergien, Asthma, Stillproblemen, Übersäuerung und allgemeiner Schwäche** seine Anwendung. Es hat **abends genossen eine beruhigende Wirkung** auf den Geist und kann uns dabei unterstützen, **entspannt einzuschlafen**.

Zum **Eindicken von Suppen, Saucen, Kompotten, Gemüse, Puddings und Süßspeisen** löst Du 2 TL Kuzu in einem halben Liter kalten (!) Wasser auf, rührst diese weißliche Flüssigkeit in die kochende Speise ein und lässt sie noch ungefähr fünf Minuten mit kochen, damit sie gelieren kann.

Aber nicht nur in der Küche leistet Kuzu wertvolle Dienste. **Auch zur Kur-mäßigen Anwendung sind die weißen, kreide-ähnlichen Würfel bestens geeignet**. Wer zum Beispiel eine **Antibiotikatherapie** hinter sich hat, seine Abwehrkräfte stärken möchte oder seinen Körper allgemein entgiften will, kann 10 Tage lang einen Esslöffel Kuzu in einem Viertelliter kalten Wasser anrühren, kurz aufkochen und morgens auf nüchternen Magen trinken.

Übrigens: **Bereits seit einige Jahren wird Kuzu in Tablettenform für Raucher empfohlen**, die eigentlich lieber Nicht-Raucher wären! Grund dafür sind Stoffe, die das Verlangen nach Zigaretten so einschränken können, dass auch starke Raucher schon nach vier Wochen in der Lage sind, völlig ohne

Glimmstängel auszukommen! Gleichzeitig sollen unter dem Einfluss von Kuzu kaum Entzugserscheinungen wie Unruhe oder Reizbarkeit auftreten. Das ist doch auf jeden Fall einen Versuch wert, oder?

Umeboshi

Umeboshi bekannt als die Königin der basischen Lebensmittel!

Umeboshi heißt wörtlich übersetzt getrocknete Pflaume, wird jedoch aus einer asiatischen Aprikosenart hergestellt. Roh ist Ume ungenießbar, deshalb wird sie getrocknet und danach in Fässern mit Meersalz und purpurnen Shiso-Blättern (Rote Nessel), die ihnen die rote Farbe verleiht, eingelegt und unter Druck gepökelt. Das Einlegen in Salz führt zur Milchsäuregärung, ähnlich der Herstellung von Sauerkraut. Umeboshi ist Lebensmittel und Medizin zugleich. Sie verfügt über besonders wertvolle Inhaltsstoffe, die u.a. das Blut entsäuern, die Verdauung harmonisieren, den Körper entgiften und allgemein stärken.

In der TCM werden Umeboshi bekannt, als „Schwarze Pflaume“, gegen Parasiten, Geschwüre und zur **Unterstützung des Verdauungssystems und des Herzens** eingesetzt. Umeboshi haben eine antibakterielle Wirkung, besonders bei Durchfall und Ruhr angewendet. Auch bei Halsschmerzen wirkt die salzig-saure Umeboshi sehr gut. Sie wird auch als japanisches Alka-Seltzer bezeichnet, mit dem Unterschied, dass sie keine Nebenwirkungen hat.

Die Umeboshi enthält besonders hohe Mengen an alkalisierenden Mineralien wie Eisen, Calcium, Mangan, Kalium, etc. und verschiedene Säuren, welche die Aufnahme der Mineralien unterstützen.

„10 GRAMM UMEBOSHI KÖNNEN DIE SÄURE NEUTRALISIEREN, DIE DURCH DEN VERZEHR VON 100 GRAMM ZUCKER ENTSTEHT.“

Symptome und Wirkung

Bei **Magenübersäuerung und Darmproblemen**, als Vorbeugung gegen Müdigkeit, Alterserscheinungen (Umeboshi haben eine oxidationsverhütende Wirkung auf das Blut), sie regt die Entgiftung an nach Verzehr von zu viel schädlichen Nahrungsmitteln wie Zucker, Fett, Alkohol und Milchprodukten.

Detox Wunder und Verdauungsbooster

Die Umeboshi unterstützt die **Entgiftungsfunktion** des Körpers auf ideale Weise. Sie wirkt stark anti-oxidativ und **regt die Orgazellen von Niere und Leber** an. Die enthaltenen Säuren stimulieren die Leber-Funktion und helfen schädigende Stoffe – z.B. **künstliche Nahrungsmittel, Medikamentenrückstände und Alkohol** – rasch aus unserem Körper zu entfernen. Die Salzaprikose besitzt außerdem eine antiseptische Wirkung, fördert die Eiweiß-Verdauung und beschleunigt die Darmperistaltik.

Frauenheilmittel und hilfreicher Begleiter in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Besonders wertvoll ist die Ume Pflaume für Frauen. Sie reinigt, entsäuert und stärkt (hoher Eisengehalt) das Blut. Der intensiv sauer, salzige Geschmack der Umeboshi entfaltet seine Wirkung vorrangig in den Elementen Holz und Wasser, und nimmt so vielfältigen Einfluß auf diverse Menstruations und Hormonstörungen.

Während einer Schwangerschaft hat das Blut die Tendenz saurer zu werden. Morgenübelkeit, Erbrechen, Sodbrennen und Müdigkeit können als Folgen dieser Säure-Basen-Umstellung auftreten und sind häufig ein Symptom der Schwangerschaft. Ein guter Weg, um das zu vermeiden zu verhindern, ist der Verzehr von einer Umeboshi zu jeder Mahlzeit, in der täglichen Ernährung. Die Umeboshi greift hier **ausgleichend in den Säure-Basen-Haushalt** ein, steigert das Wohlbefinden von schwangeren Frauen und dient als allgemeines Stärkungsmittel nach der Geburt durch ihren hohen Mineralstoffgehalt und blutstärkenden (Eisengehalt) Charakter.

Rezepte:

Ume & Kuzudrink

Zubereitung und Anwendung

1 Esslöffel Kuzu in 1 Esslöffel **kalttem Wasser!** auflösen,

mit 2 Tassen Wasser aufkochen oder kochendes Wasser übergießen bis das Getränk eine halbtransparente Farbe bekommen hat,

dann eine zerstoßene Umeboshi-Pflaume oder 1-2 Teelöffel Umeboshimus dazugeben und gut umrühren.

Ev. ein paar Tropfen Shoyu-Sojasoße dazu geben oder zusammen mit ein paar Scheiben Ingwer aufkochen.

Umeboshi als Würzmittel oder Beilage

Die Ume-Pflaume hat einen äußerst intensiven (zu Anfang gewöhnungsbedürftigen, dann süchtigmachenden) salzig/sauren Geschmack und eignet sich hervorragend als Würzmittel für gekochte Speisen – Eintöpfe, Suppen, Saucen und Salate.

Umeboshi können pur, in heißem Wasser eingeweicht als Tee, als Ume-Paste oder in kleine Stückchen geschnitten in Mahlzeiten, z.B. Reis eingearbeitet verzehrt werden. **Hinweis:** Pro Tag soll nur eine ca. Pflaume konsumiert werden. **Umesu (Umeboshi-Würze, flüssig)** ist speziell im Sommer und bei Hitze sehr gut einsetzbar um den Wasserhaushalt zu regulieren und die Nieren vor Mineralstoffverlust zu schützen (auf 1 Liter Wasser 2 EL Umesu und über den Tag verteilt trinken).

3. „Micro Greens- Micro Leaves von Manueta Rütter, Preis: 24.00 € incl. 7% MwSt

Inhalt: Micro Greens oder Micro Leaves sind die ganz kleinen jungen, ersten kleinen Blätter von Brokkoli, Rettich, Kresse, Mizuna, Grünkohl und einer Vielzahl anderer Gemüse.

Die vitalstoffreichen Powerpflänzchen lassen sich ganz einfach selbst ziehen. Ein paar Blumentöpfe, gute Erde, Saatgut und ein heller Platz auf dem Balkon oder der Fensterbank genügen.

Wie vielfältig und schmackhaft die würzigen Blättchen die Küche bereichern, zeigt eine bunte Auswahl an Rezepten- von Salaten, Wraps und Sandwiches über aromatische Suppen, Pasta- und Risottogerichte bis zu Smoothies und der überraschenden Verwendung in süßen Speisen. Mit allen praktischen Informationen zum Anbau und 25 Sortenportraits von Amarant bis Weizen und incl. vielen Rezepten.

4. **„Mut- Muskel-Training: Jeden Tag ein bisschen mutiger!“ von Tanja Peters,
Preis: 22.00 incl. 7% MwSt**

Inhalt: In kleinen Schritten zu großen Sprüngen: Mut ist ein Muskel, der sich trainieren lässt- diese gute Nachricht hat uns Tanja Peters schon in ihrem Ratgeber überbracht. Nun gibt es das Arbeitsbuch dazu, mit zahlreichen Übungen, Trainingsimpulsen und Inspirationen. Und natürlich auch wieder mit dem charmanten Fräulein Mut. Sie hilft uns dabei, Schritt für Schritt unserem Ziel näher zu kommen: uns selbst ebenso wichtig zu nehmen wie andere, uns nicht vereinnahmen zu lassen, selbstbewusst zu unserer Meinung zu stehen sowie kleinere und größere Ängste zu überwinden, die uns daran hindern, das Leben zu leben, das zu uns passt, und „unser Ding zu machen.“

Frühlings-Fit mit:

1. **Bio-Mycolon von MycoVital 360 g Pulver: statt 39.99 € = 35.00 € incl. 7% MwSt**

Beschreibung: Einzigartige Komposition aus dem Bio-Vitalpilz, ausgesuchten Hildegard von Bingen Kräutern, Gewürzen, Beeren, Früchten, Gemüse, Samen und Saaten. Bio-Mycolon versorgt uns mit wohltuenden Bitterstoffen und vielen kostbaren Vitalstoffen. So ist der Pleurotus reich an Vitaminen des B-Komplexes und enthält Folsäure, Vitamin C und D, alle essenziellen Aminosäuren sowie das wertvolle Polysaccharid Pleuran. Auch fördert er Forschungsergebnissen zufolge das Wachstum probiotischer Bakterien im Darm. Dazu kommt sein hoher Eiweißgehalt; sicher ein Pluspunkt für Vegetarier und Veganer und alle, die ihren Fleischkonsum reduzieren möchten.

2. **Omega 3 Algenöl DHA + EPA Zitrone (hochdosiert mit 1.155mg DHA und 578 EPA pro Tag. 100 ml statt 29.90 € = 25.00 € incl. 7% MwSt (ölmühle Solling)**

Beschreibung: Omega-3-Fettsäuren sind bedeutend für unsere Gesundheit. Sie sind essenziell, müssen also mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst bilden kann.

Besonders wertvoll für Herz, Augen und Gehirn sind die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), enthalten in Fisch und Algen. Insbesondere für eine vegetarische oder vegane Ernährung empfehlen wir unser hochdosiertes Omega-3-Algenöl mit Zitrone und DHA und EPA.

3. **Für entspannte Nerven:**

Raumspray oder Duftölmischung „Ganz entspannt“ Bio von Primavera

Duftöl 5 ml: statt 8.90 € = 8.00 € incl. 19% MwSt

Raumspray 50 ml: statt 12.90 € = 12.00 € incl. 19% MwSt

April bis Juni 2024

Preise: Kursgebühr Empathische Kommunikation: 23.00 € incl. 19% MwSt

Kursgebühr 5-Elemente-Küche: 20.00 € incl. 19% MwSt

Beratung und Coaching 30 Minuten 35.00 € incl. 19% MwSt

Beratung und Coaching 60 Minuten 70.00 € incl. 19% MwSt

Empathische Kommunikation:

Montag, Beginn: 19.30 Uhr 15.04. 10.06.

Mittwoch, Beginn: 9.30 Uhr 17.04. 12.06.

Mittwoch, Beginn: 19.30 Uhr 17.04. 12.06.

Mittwoch, Zoom- online-Kurs
Beginn: 19.30 Uhr 24.04. 19.06.

5-Elemente-Küche Frühlingsküche, Kräuter, Nerven und entspannter Schlaf

Mittwoch, 10.04.24 Beginn 19.00 Uhr

Achtung Termin: Sichtweise der TCM zum Frühling:

Der Frühling steht für Wachstum, Freude, Überschwang. Wir genießen die Wärme, Blüten und frische Kräuter. Und wir haben auch wieder mehr Freude an Bewegung, Lernen und Begeisterung tragen uns durch diese Zeit.

Wenn wir allerdings unachtsam werden, können uns Hektik und Überforderung blockieren. Das spüren wir, wenn wir oft nervös oder gereizt sind, unruhig schlafen und erschöpft sind.

Daher habe ich für euch einen Frühlingsabend vorbereitet, der euch zeigt, wie ihr in Gelassenheit und Balance die schöne Frühlingszeit erlebt.

Mit Rezepten, Übungen und Tipps zur Unterstützung habe ich ein fröhliches „Paket“ für euch geschnürt.

Ich freue mich, wenn ihr dabei sein mögt.

Urlaub vom 12. Mai bis zum 22. Mai 2024