

Pinnwand

Informationen zur Naturheilkunde

Aktuelles und Altbewährtes.
Bewegendes und Spannendes.
Nachdenkliches und Humorvolles.

Elemente

im Zyklus der Naturkräfte

Der Frühling wird nach der Lehre der chinesischen Elemententheorie dem Element Holz zugeordnet. Denn das Holz symbolisiert den Beginn von allem. Es symbolisiert die austreibenden und nach außen gerichteten Kräfte.

Diese Kräfte zeigen sich in jedem kleinen Pflänzchen, das im Frühling die Erde aufzuwerfen vermag, voller Energie und Ungeduld aus der Erde treibt, sich entfaltet und wächst, um der Welt zu verkünden, dass das Licht von neuem erwacht ist.

Wie jedes Jahr haben mich auch in diesem Frühling die austreibenden Kräfte aufs Neue fasziniert. Sie haben mich wieder einmal ins Staunen versetzt, wozu die Natur fähig ist. Und ich kann es wahrlich verstehen, dass in alter Zeit die ersten Blumen des Jahres als Gesandten der Göttinmutter benannt wurden. Sie galten als Boten des Himmels, als Glaube an die Hoffnung. Die Hoffnung, dass das Leben in all seiner Pracht, in all seiner Fülle und seiner Lebendigkeit wiederkehrt.

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich.
Herzlichst,

Melanie Aue



In dieser Pinnwand

Das Jahr des Metall-Büffels	4
Mein Weg zur Chinesischen Medizin	5
Elemente	7
Das Holz	7
Der Holz-Typ.....	7
Zuordnungen zum Holz-Element.....	8
Für die Gesunderhaltung des Elementes Holz	9
Das Feuer	11
Der Feuer-Typ	11
Zuordnungen zum Feuer-Element	11
Für die Gesunderhaltung des Elementes Feuer	12
Das Werden eines Babys	15
Das neue Leben.....	15
Die Inkarnation.....	16
Zehn Monate	16
Die Grundkräfte in einer Schwangerschaft.....	18
Die Geburt	19
Tag der Frauengesundheit	21
Löwenzahn - Der große Meister	23
So können Sie Löwenzahn verwenden.....	23
Zubereitungen mit Löwenzahn	25
Löwenzahntee	25
Löwenzahnöl.....	25
Löwenzahnsirup	26
Schnellreinigungskur am Wochenende	26
Übungen für die Gesundheit	27
Die Rundum-Atemübung.....	27
Events und Vorträge	29
Brustkrebs - Möglichkeiten der Chinesischen Medizin	29
Einladung zum Heiler-Abend.....	30
Urlaub.....	31
Bilder, Literatur, Quellennachweise und wichtige Hinweise	32



DAS JAHR DES METALL-BÜFFELS

*Blitze durchqueren die Atmosphäre, unser aller Leben ist bedroht... Angst ist weit verbreitet, und die Aussichten sind ungünstig...
es wird etwas durch die Luft transportiert...
es scheint alles und jeden zu erreichen...
wir haben den Anfang eines Gewitters!*

Soviel zum chinesisches Jahreshoroskop des Metall-Büffels.

Das „Corona-Gewitter“ hat tatsächlich auf dieser Erde alles durcheinander gewirbelt. Nichts ist mehr so wie es war. Ein Gewitter bringt Spannungen und leichte Vibrationen der Luft mit sich. Vielleicht sind sie als Zeichen für eine stärker eingebundene Spiritualität zu werten. Mit dem Gewitter kommt auch der Regen. Er bringt die Feuchtigkeit, die die Erde wieder aufatmen lässt. Ein Gewitter reinigt die Luft. Reinigt die Atemluft. Und es bringt auch einen neuen Anfang. Übertragen auf Corona hoffe ich, dass das „Corona-Gewitter“ das Bewusstsein der Menschen auf das Wesentliche im Leben zurückführt. Auf die Wertschätzung der Naturkräfte und unserer Mutter Erde, auf die Wertschätzung des Miteinanders und auf die Gesundheit.

Bei den chinesischen Bauern war das Büffel-Jahr sehr geschätzt. Zwar gilt diese Konstellation nicht als easy und der Büffel als fleißiges, geduldiges und gerechtigkeitsliebendes Tier verlangt einem schon ganz schön etwas ab, aber die mühevollen Arbeit verspricht einen reichen Lohn. Vor allem, wenn der Büffel wie in diesem Jahr mit dem Element Metall verbunden ist. Das Metall wird mit den Tugenden Moral, Ethik und ehrbare Wertvorstellungen assoziiert.

So fordert das Metall-Büffel-Jahr 2021 (Mitte Februar 2021 bis Mitte Februar 2022) dazu auf, sich mit seiner Kraft für aufrichtige und würdevolle Ziele einzusetzen.

Auch wenn uns derzeit Corona noch eine Weile beschäftigen wird: Nehmen Sie diese Zeit zum Anlass, um alte Dinge zu überdenken. Vertrauen Sie Ihrem Körper und schenken Sie ihm, Ihrem Geist und Ihrer Seele mehr Aufmerksamkeit. Lauschen Sie Ihrer inneren Stimme. Nehmen Sie sich Zeit für den Augenblick, für das Miteinander und für Ihre Gesundheit.



MEIN WEG ZUR CHINESISCHEN MEDIZIN

Wissen Sie eigentlich, wie ich zur Chinesischen Medizin gekommen bin?

Nun, im Grunde war die Naturheilkunde in meiner Familie immer gegenwärtig. Schon als Kind erlebte ich, wie unser Heilpraktiker mit einer großen Lupe meine Augen betrachtete und dementsprechend seine Therapie anpasste. Faszinierend. Und geheimnisvoll. Vielleicht fühlte ich mich deshalb schon als sechzehnjährige von der Akupunktur angezogen.

Dann vergingen viele Jahre.

Seit 2003 bin ich nun Heilpraktikerin. Darüber freue ich mich jeden Tag. Seitdem habe ich unzählige Fort-, Weiter- und Fachausbildungen gemacht. Einige waren kurz, einige lang, einige Zeitverschwendung, einige notwendig. In der Summe gaben sie mir die Möglichkeit, meine Patienten nachhaltig zu behandeln.

Aber irgendwann war der Tag da... Der Tag, an dem ich mich gefragt habe, ob es da noch einen verborgenen Herzenswunsch gibt. Etwas, was mich fesseln und mich bereichern würde. Und dazu gehörte das Bedürfnis, Akupunktur zu lernen. Aber nicht nur einfach eine Akupunktur, ich wollte die ganze Philosophie der Chinesischen Medizin verstehen.

Vom ersten Tag der Ausbildung an, wusste ich, dass das genau das Wissen war, das mir noch fehlte. Ich habe endlich Antworten auf medizinische Fragen erhalten. Fragen, die mich immer wieder beschäftigt hatten und Fragen, von denen ich gar nicht wusste, dass ich sie hatte;).

Denn die Chinesische Medizin ist eine Weltanschauung, eine Geisteshaltung und eine Lebensphilosophie. Sie bietet Antworten auf die Fragen, die das Leben stellt.

So hat die Chinesische Medizin mein Leben stark geprägt. Genau wie die Homöopathie und die Frauenheilkunde. Und dazu gehören auch all die Patienten, die mir auf dem Weg zur Gesundheit in allen meinen 14 Praxisjahren ihr Vertrauen geschenkt haben und mit mir durch Höhen und Tiefen gegangen sind.

Dafür bin ich von Herzen dankbar.





Unser ganzes Leben sind wir eingebettet in Zyklen des Werdens und Vergehens. Ein Tag beginnt morgens mit einem wunderbaren Sonnenaufgang und endet abends mit dem Untergang der Sonne. Ein Jahr beginnt mit dem Frühling und endet mit dem Winter. Ein Leben beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod. So ist unsere Natur. Unendliche Zyklen von Anfang und Ende, und in dem Ende beginnt ein neuer Lauf.

In der Chinesischen Medizin werden derartige Abfolgen mit den fünf Elementen erklärt: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. In den nächsten Ausgaben der **PINNWAND** möchte ich Sie mit den Elementen vertraut machen. Und natürlich erhalten Sie auch Übungen und Tipps zur Ernährung, um jedes Element in Ihnen zu unterstützen.

DAS HOLZ

Den Anfang unserer Reise macht das Holz. Wie könnte es auch anders sein? Das Holz symbolisiert den Beginn von allem. Es symbolisiert die austreibenden und nach außen gerichteten Kräfte. Diese Kraft zeigt sich beispielsweise in einem kleinen Pflänzchen, das im Frühling voller Energie und Ungeduld aus der Erde treibt, sich entfaltet und wächst. Vielleicht besitzt es so viel Triebkraft, dass es sogar den Asphalt durchstoßen kann und zu einem Baum heranwächst. Man assoziiert mit der Symbolik des Holzes ein starkes Wachstum, Mobilität und Dynamik auf der einen Seite, aber auch Visionen und die Verwirklichung von Potenzialen auf der anderen Seite. Holzkräfte sind starke Kräfte, die auf ein bestimmte Ziel hingerichtet sind.

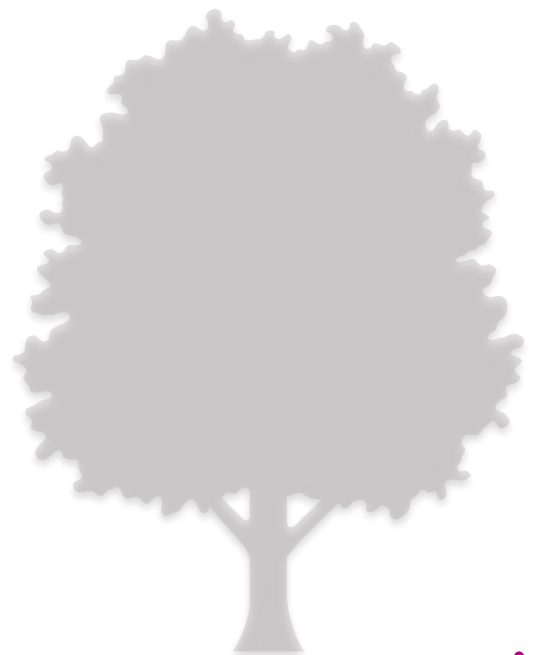
Und so beginnt jeder Zyklus mit dem Element Holz. Egal ob es ein neuer Tag ist, ein neues Jahr oder ein neues Leben.

Der Holz-Typ

Menschen, die viel Energie des Elements Holz in sich tragen, sind Pioniere, Macher und Abenteurer. Sie besitzen viel Antriebskraft, sind aktiv aber auch flexibel.

Um sich gut entfalten zu können, brauchen sie seelische und geistige Freiheit. Nichts ist schlimmer, als sich eingeeengt uns bevormundet zu fühlen.

Da sie ihre Meinung gut vertreten und auch unverblümt ihre Meinung sagen, ecken diese



Menschen manchmal auch an. Das stört sie aber nicht lange. Sie sind weder nachtragend, noch mimosenhaft.

An Ideenreichtum mangelt es den Holz-Typen nicht. Sie haben Visionen. Und passend dazu auch den Mut, Dinge anzugehen und bis zum Schluss durchzustehen. Läuft etwas nicht nach ihren Vorstellungen, sind sie bereit zu improvisieren. Und so finden sie, Dank ihrer positiven Lebenseinstellung, immer wieder Wege, ihr Leben zu gestalten.

Übrigens lassen wir Menschen uns nur selten einem einzigen Element zuordnen. Als Individuen, denen zwar eine genetische Veranlagung zugrunde liegt, entwickeln wir uns aber auch durch Prozesse von Kultur, Religion, Erziehung und sozialen Beziehungen. So tragen und entwickeln wir die Qualitäten verschiedener Elemente. Häufig ist aber ein Element dominierend und in dem werden Sie sich wiederfinden.

Zuordnungen zum Holz-Element

In der Chinesischen Medizin ist alles mit allem verbunden. Alles wird in Relationen gesetzt. So lässt sich in die Kräfte der Elemente alles einteilen: Jahreszeiten, Entwicklungszeiten, Lebensmittel, Farben, Organe und Sinnesorgane, Gewebe, Geschmäcker oder Gerüche usw.

Organ	Die Leber und das Partnerorgan die Gallenblase Die Leber gilt als Organ, das in sich den HUN, die Körperseele, beherbergt. Der HUN wird mit diesen Qualitäten beschrieben: <ul style="list-style-type: none"> • Tatkraft, Durchsetzungsvermögen, Aktionismus • Visionen, Ideen, Planungsfähigkeit, Abenteuer
Sinnesorgan	Augen Man sagt, die Leber öffnet sich in den Augen. Deshalb geben Augenveränderungen wie Rötungen oder auch Sehstörungen einen Hinweis auf eine veränderte Leberenergie.
Vorlieben	Abenteuer, Sport, Freiheit
typ. Merkmale des Körperbaus	<ul style="list-style-type: none"> - kräftig, gespannte Muskeln, drahtig, zäh - breite Schultern, längliche Kopfform, kräftiger Kiefer, - Steil- oder Querfalte zwischen den Augen
typ. Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> - sämtliche Symptome durch zu viel Stress - schmerzhafte Menstruationsblutungen, Zyklusstörungen - Prämenstruelles Syndrom (PMS) mit Brustspannen und Stimmungsschwankungen - Myome - Knoten und Gewebsverdichtungen der Brust (Mastopathie) - Migräne - Verspannungen, Sehnenschwäche oder immer wieder Sehnenentzündungen - immer wieder Magenbeschwerden wie Schmerzen, Sodbrennen - Gallensteine

biologische Zyklen

- Das Geburtsjahr des Holz-Typen endet oft mit 4 oder 5.
- Geburt, frühe Kindheit
- alle Anfänge im Leben wie Beginn des Erwachsenwerdens, einer Mutterschaft...
- der Morgen, der Frühling ...

Für die Gesunderhaltung des Elementes Holz

* STRESS WEG!

Unbedingt! Überdenken Sie Ihren Terminkalender: Müssen wirklich alle Termine sein? Kann man etwas delegieren oder sogar ersatzlos streichen? Denken Sie daran: Sie haben die Verantwortung für Ihren Lebens-Terminkalender.

* BEWEGUNG

baut Stress ab und lässt die Energien und das Blut gut fließen. Gerade Holz-Typen merken das ganz deutlich, Ihnen geht es nach der Bewegung deutlich besser. Mehr noch: Sie brauchen die Bewegung, die körperliche Anforderung und manchmal auch den Wettkampf, um sich ausgeglichen zu fühlen.

* ERNÄHRUNG

- Verzichten Sie auf Fastfood und den übermäßigen Verzehr von fetten und thermisch erhaltenden Nahrungsmitteln wie Alkohol, Frittiertes, Gegrilltes, Pizza, Überbackenes und viele scharfe Gewürze. Empfohlene Kochmethoden sind Kochen im Wok, Dämpfen und Dünsten.
- Essen Sie warm. Essen Sie gekocht. Gekochtes Essen ist leichter verdaulich. Versuchen Sie, das Kochen wieder in Ihren Alltag zu integrieren.
- Essen Sie Ihre Hauptmahlzeit am Morgen, denn zu dem Zeitpunkt wird die Nahrung am besten verstoffwechselt. Wenn möglich, versuchen Sie vor allem abends wenig zu essen.
- Bei Appetit auf Rohkost sind Blattsalate nach einer Hauptmahlzeit zu empfehlen. Außerdem sind Sprossen und viele grüne Kräuter stark bewegend, wodurch sie die Leber in ihrer Tätigkeit unterstützen, Blut und Energie im Körper zu verteilen.

- Lege dich an einen ruhigen Platz.
- Reibe deine Handflächen aneinander, bis sie sich warm anfühlen und lege die linke Hand bequem auf deine Lebergegend am rechten Oberbauch, die rechte Hand darüber.
- Schließe die Augen und atme in deinem Rhythmus ein und aus. Gib deinem Bedürfnis nach Gähnen oder Seufzen gerne nach. Beides unterstützt die Leberenergie.
- Bleibe mit deinen Gedanken bei der Atmung und spüre, wie sich dein Bauch bei der Einatmung wölbt und bei der Ausatmung senkt. Stelle dir vor, wie bei der Ausatmung verbrauchte Energie, die Last des Alltags oder belastende Gedanken den Körper verlassen und wie mit der neuen Einatmung frische Energie in deinen Körper strömt. Atme mit diesen Gedanken einige Atemzüge.
- Visualisiere die Einatemenergie in grüner Farbe. Atme frisches, belebendes Grün, so wie es sich im Frühling in der sprießenden Natur zeigt ein. Das Grün verteilt sich über deine Nase und die Lungen in den ganzen Körper bis in die Hände und in deine Leber. Atme immer wieder und fülle deine Leber mit dem frischen Grün des Frühlings. Das Grün ist leicht und flexibel, so wie das zarte Grün der Bäume, durch das ein leichter Wind zieht.
- Stelle dir vor, du befindest dich an einem großen, alten starken Baum oder du bist inmitten eines Waldes. Atme die sauerstoffreiche und frische grüne Luft dieser wunderbaren Natur ein und lasse sie deinen Körper und deine Leber ausbreiten.
Bringe das Grün auch in deine Augen.
Fülle dich ganz und gar durchflutet mit diesem leichten, frischen und sauerstoffreichen Grün.
- Wenn du dich erfrischt und gestärkt fühlst, danke dem Baum / den Bäumen für die Kraft, die Frische und die Lebendigkeit.
- Nimm deinen Atem wahr und atme wieder ganz in deinem Rhythmus.
- Strecke dich und spüre noch ein wenig nach.
Komme ins Hier und Jetzt.
Du kannst auch im Tagesverlauf immer wieder mit den Gedanken zu deiner Leber kehren und reinfühlen, ob sie noch frische grüne Energie hat, oder ob du vielleicht nachtanken könntest...

DAS FEUER

Holz nährt das Feuer. Je mehr Holz vorhanden ist, desto größer ist das Feuer. Übersetzt bedeutet das: Das austreibende Pflänzchen dehnt sich aus, wird größer, kräftiger, bringt seine ganze Schönheit zum Vorschein und wird zu einer kraftvoll blühenden Pflanze. Hoch erhobenen Hauptes trägt es seine Blütenkrone stolz und wie selbstverständlich. Übertragen auf das Menschenleben entfaltet sich eine eigenständige Persönlichkeit.

Der Feuer-Typ

Wie die blühende Pflanze ist der Mensch, der viel vom Feuer-Element in sich trägt, vom Schöngeist geprägt. Er zeigt sich als Ästhet, liebt schöne Kleidung und ein schönes Ambiente. Da das Feuer in seinem Herzen brennt, ist er sehr leidenschaftlich, sprühend und voller Lebensfreude. Sein feuriges Temperament setzt er nicht nur für seine eigene Leidenschaft ein, sondern als Harmonie liebender Mensch auch für andere. Und das auf eine liebenswürdige, humorvolle, aber auch mitfühlende und warmherzige Art.

Sich selbst betreffend wissen Feuer-Typen um ihre Potenziale und Lebensziele. Sie scheinen zu wissen, warum sie auf der Welt sind, gehen ihrem Herzgefühl nach und finden häufig in ihrem Beruf ihre Erfüllung. Als emotionaler Mensch trägt er sein Herz auf der Zunge. Und tatsächlich ist die Zunge das Organ, über das sich das Herz öffnet. So sind Herz-Typen häufig brillante und mitreißende Redner und vermögen es, auch in anderen ein Feuer zu entfachen.



Zuordnungen zum Feuer-Element

Organ	Das Herz Das Herz ist das Organ, das den großen SHEN, den großen Geist in sich beherbergt. Den Shen können sie wahrnehmen: Stellen Sie sich ein Kind vor, das zum Geburtstag, seinem Ehrentag, ein lang ersehntes Geschenk bekommt. Dieses Strahlen in den Augen und das Leuchten, das ist der Shen.
Sinnesorgan	Zunge Häufig reden Herztypen gern und tragen ihr Herz auf der Zunge.
Vorlieben	Schöngeistiges, Ästhetik, Künste
typ. Merkmale des Körperbaus	- oft hochgewachsen mit langen Armen und Beinen - rot kann ein Thema sein: bei den Haaren oder beim Erröten

typ. Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none"> - Nervosität, Unruhe, Rastlosigkeit - Zeichen einer Überfunktion der Schilddrüse - schnelle Erschöpfung - Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen - Schlafstörungen, - Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen
biologische Zyklen	<ul style="list-style-type: none"> - Wachstum, Lehrzeit - das Erlblühen zur Persönlichkeit - der Mittag, der Sommer ...

Für die Gesunderhaltung des Elementes Feuer

* HÖRE AUF DEIN HERZ

Bleiben sie bei SICH! Versuchen sie sich gut zu tun und ihren eigenen Vorlieben Raum zu geben. Dazu gehört auch die Wertschätzung des eigenen Körpers und der eigenen Empfindungen. Vertrauen sie sich und ihrem Gefühl. Orientieren sie sich weniger an anderen.

* LERNE ABGRENZUNGEN ZU SCHAFFEN

In der Praxis erlebe ich es häufig, dass Herz-Typen Schwingungen stärker wahrnehmen als andere. Sie spüren einfach, wie es ihrem Gegenüber geht, ob es bedrückt ist oder etwas auf dem Herzen hat. Nicht selten spüren sie sogar Stimmungen in einem Raum. Sie wissen einfach, dass ein schwieriges Gespräch oder sogar ein Streit in einem Raum herrschte, bevor sie diesen betreten haben. Ich empfinde diese Wahrnehmung als eine große Gabe, als ein außergewöhnliches Talent. Aber jedes Ding hat zwei Seiten. Diese Wahrnehmung und Offenheit gegenüber Energien bedarf einer guten Fähigkeit, sich abzugrenzen. Und das auf emotionaler und zwischenmenschlicher Ebene, aber auch was Schwingungen in der Umwelt und der Technik anbelangt.

Schlafen sie deshalb niemals neben einem elektrischen Gerät oder ihrem Handy. Entfernen sie Elektrische Heizdecken genauso, wie den Radiowecker. Achten sie Denken sie daran: Sie sind einfach empfänglicher.

* ACHTEN SIE AUF DIE FEINE DOSIERUNG IHRER KRAFT

denn ein Feuer kann schnell abgebrannt sein, wenn kein Nachschub an Brennmaterial da ist. Da sie häufig mit Feuereifer bei der Sache sind, verbrauchen sich die Energien schneller als vergleichsweise bei dem Metall-Element. Schlafen sie soviel wie sie benötigen, um wieder Schwung zu erlangen und nicht soviel, wie ihnen Durchschnittswerte empfehlen. Gestehen sie sich die Pause zu. Gestehen sie sich zu, sich an ihrer eigenen Kraft zu orientieren und nicht an der Energie der anderen.

* Meditation für den Herz-Typ

- Lege dich an einen ruhigen Platz.
Reibe deine Handflächen aneinander, bis sie sich warm anfühlen und lege die linke Hand bequem auf deinen Herzbereich, die rechte Hand unter den Nabel.
- Schließe die Augen und atme in deinem Rhythmus ein und aus.
- Bleibe mit deinen Gedanken bei der Atmung und spüre, wie sich dein Bauch bei der Einatmung wölbt und bei der Ausatmung senkt. Stelle dir vor, wie bei der Ausatmung verbrauchte Energie, die Last des Alltags oder belastende Gedanken den Körper verlassen und wie mit der neuen Einatmung frische Energie in deinen Körper strömt. Atme mit diesen Gedanken einige Atemzüge.
- Visualisiere die Einatemenergie in roter Farbe. Atme warmes und leuchtendes Rot in dein Herz. Nach und nach verteilt sich das Rot von deinem Herzen in den ganzen Körper bis in die Hände, unter denen das rote Licht pulsiert.
Atme weiter und fülle dein Herz mit dem warmen Rot des Sommers. Das Rot ist leuchtend und lichtbringend und fröhlich, so wie das erfüllende Rot eines Sonnenuntergangs am Horizont oder das wärmende Rot eines Lagerfeuers. Nimm das Bild, das du brauchst.
- Mit jedem Atemzug atmest du das strahlende, leuchtende Rot ein. Es bringt Lebensfreude mit sich und erfüllt dein ganzes Herz mit Licht und Freude. Wenn dein Herz gefüllt ist, fließen Licht und Freude in alle Gefäße und verteilen sich von dort aus in alle Gewebe und Organe, von den Haarspitzen bis zu den Zehen.
- Bleib' solange, bis du bist ganz und gar geflutet bist von dem lichtbringenden, strahlenden, wärmenden und fröhlichen Rot.
- Wenn du dich gestärkt fühlst, danke der Sonne oder dem Feuer für die Kraft, das Strahlen und die Lebensfreude.
- Nimm deinen Atem wahr und atme wieder ganz in deinem Rhythmus.
- Komme ins Hier und Jetzt. Strecke dich und spüre noch ein wenig nach.
Du kannst auch im Tagesverlauf immer wieder mit den Gedanken zu deinem Herzen kehren und reinfühlen, ob es noch leuchtende und lebensbejahende Energie hat, oder ob du vielleicht nachtanken könntest...



In der nächsten Pinnwand lesen Sie über die Erde, das Metall und das Wasser.



DAS WERDEN EINES BABYS

Ein neues Leben...das ist eines der größten Wunder unserer Natur. Und selbst nachdem ich persönlich zwei wunderbare Kinder geboren habe und einige Frauen in meiner Praxis während ihrer Schwangerschaft begleiten durfte, bin ich immer wieder demütig gegenüber der Schöpferkraft und dankbar, all diese wundervollen Frauen und Mütter während ihrer Schwangerschaft begleiten zu dürfen und so immer wieder dieses Wunder mitzuerleben.

Natürlich passiert bei der Entstehung des neuen Lebens ganz viel: im Körper und auch in der Seele. Seit Urzeiten haben sich Heilkundige und Gelehrte Gedanken über die Entwicklung eines neuen Lebens gemacht.

DAS NEUE LEBEN

Ein neues Leben ist jedes Mal wieder ein neues Wunder. Und woher der Antrieb für die Zellen kommt, sich zu teilen, sich in der Gebärmutter einzunisten, sich in vielfältigste Gewebe auszudifferenzieren und menschliches Leben hervorzubringen, werden wir auf wissenschaftliche Weise vielleicht nie herausfinden. Es ist für unseren Geist unvorstellbar, wie sich die Schöpfung in seiner Vollkommenheit verwirklicht. Und alles passt zusammen. Mutter und Kind bilden eine Synergie. Der Vater natürlich auch, er hat ja auch zum Erfolg beigetragen.

In der Chinesischen Medizin geht man davon aus, dass sich Materie und Energien gleichzeitig entwickeln. Bereits bei der Befruchtung entwickelt sich die erste Energieleitbahn, der sogenannte Wundermeridian Chong Mai. Durch die erste Zellteilung entwickeln sich zwei weitere Wundermeridiane, durch die sich vorn und hinten und damit die Dualität unseres Lebens bildet: Yin und Yang.

Während sich in der Schwangerschaft die Meridiane deines Baby erst entwickeln, durchlaufen sie bei der Mutter einige Veränderungen und Anpassungen, um das Baby mit Energie und Blut zu versorgen. Dadurch können vor allem in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten Symptome entstehen wie Übelkeit, Erbrechen, Hitzegefühl oder Brustspannen. Auch die

stärkere Pigmentierung der Körpermitte, der Areola¹ und der Brustperle² sind auf die Veränderungen der Meridiane zurückzuführen.

DIE INKARNATION

Vielleicht gehört das zu den größten Rätseln unserer Erdenlebens. Wie kommt unsere Seele in den Körper? Und wann? Die Weltanschauung nach Rudolph Steiner³ bietet darauf Antworten. Laut seiner anthroposophischen Lehre beherbergen die Plazenta, die Nabelschnur und das Fruchtwasser den Geist, die Seele und die Lebenskraft. Letztere ermöglicht die Lebensprozesse wie Wachstum, Heilung und Fortpflanzung. Während der ganzen Schwangerschaft ist der kindliche Körper demnach noch von den immateriellen Anteilen, die Steiner Wesenglieder nennt, getrennt. Erst zum Zeitpunkt der Geburt gehen diese Wesenglieder komplett auf das Baby über, während deren Behausungen absterben.

Zahlreiche Abbildungen antiker Kulturen zeugen von rituellen Nachgeburtsbestattungen, die den Behausungen der höheren Wesengliedern (ich nenne sie der Einfachheit halber Lebenskraft, Seele und Geist) Ehre zollen. Ich empfinde das als eine große Wertschätzung an die Schöpfung. Wie wunderbar wäre es, wenn auch heutzutage unsere Kliniken die Nachgeburtsorgane würdigend und nicht wie Müll behandeln würden.

ZEHN MONATE

Nach den Theorien der Chinesischen Medizin wird die Dauer einer Schwangerschaft nicht in neun Kalendermonaten beschrieben, sondern in zehn Mondmonaten. Auch in unserer Kultur lebten die Menschen in alter Zeit nach einem Mondzyklus. Die Mondphasen bestimmten Aussaat und Ernte und auch den Zyklus der Frau. Mit Beginn des Patriarchats und der Anpassung des Kalenders an den Sonnenrhythmus gerieten die zyklischen Mondabläufe in den Hintergrund.

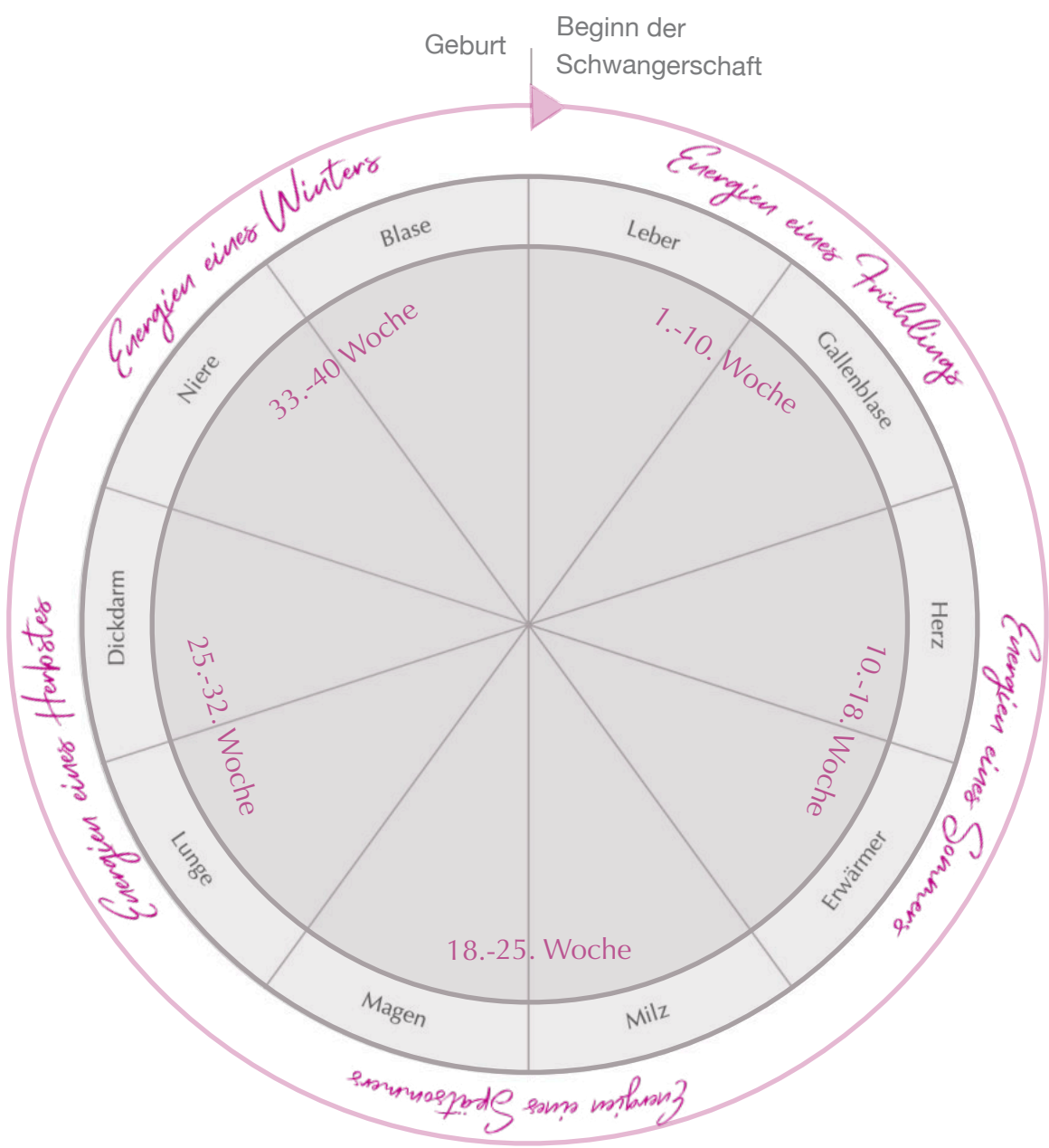
Wie auch immer: In der Chinesischen Medizin rechnen wir für das Heranwachsen des neuen Erdenmenschen einen Zeitraum von zehn Mondmonaten. Etwa alle vier Wochen wird ein Meridian besonders gut mit Energie versorgt. Gleichzeitig werden diesem Meridian auch bestimmte Naturphänomene und Kräfte zugeordnet. Im Grunde ist es wie bei den

¹ Areola = Mamille (lateinisch area = Fläche, Hof) bezeichnet den Warzenhof.

² Brustperle = Brustwarze. Ich finde diese deutsche Begrifflichkeit Brustwarze sehr unpassend für den wunderbaren weiblichen Körper. Warzen bekämpfen wir mit Mittelchen jeglicher Art. Wir assoziieren sie mit Hexen, Abscheu und Krankheit. Auf keinen Fall möchte man Warzen im Mund haben. Deshalb möchte ich im Sprachgebrauch eine wertschätzendere Bezeichnung anwenden. Eine wundervolle Begrifflichkeit, die meines Wissens aus Ungarn stammt, ist Brustperle.

³ Rudolph Joseph Lorenz Steiner, 1861-1925; Begründer der Anthroposophie und der Waldorf-Pädagogik, Er hatte eine spirituelle Weltanschauung, die uns in Form von Büchern oder Vorträgen erhalten geblieben sind.

Elementen: Schwangerschaftsmonate sind Wandlungsphasen. Sie entsprechen dem Werden, dem Reifen, dem Abschiednehmen. Es sind die Grundkräfte der Natur.



DIE GRUNDKRÄFTE IN EINER SCHWANGERSCHAFT

	DIE KRÄFTE DER NATUR	DIE KRÄFTE DES NEUEN LEBENS
bis Woche 10	<p>FRÜHLING - ZEIT DER LEBER Findet ein kleiner Samenkorn geeignete Verhältnisse vor, beginnt er zu keimen. Zunächst bleibt seine Entwicklung in der Erde unbemerkt. Aber wenn dann die ersten, feinen Triebe sichtbar werden, erscheint es uns wie ein kleines Wunder, das sich jedes Jahr von Neuem abspielt.</p>	<p>ENERGIE DER LEBER Wie in der Natur ist es auch bei dem zarten, sich neu entwickelnden Leben. Geeignete Bedingungen von Körperlichem und Geistartigem lassen zwei Zellen mit halben Chromosomensatz zu einem Ganzen werden. So entsteht ein neues Leben. Und zunächst noch bleibt sein Vorhandensein unbemerkt.</p>
bis Woche 18	<p>SOMMER - ZEIT DES HERZENS Unter den geeigneten Bedingungen der Erde und des Himmels festigt sich das kleine Pflänzchen und gedeiht. Es entwickelt sich eine Knospe, die zu einer Blüte heranreift. Damit erfreut sie die Sinne und bringt Lebensfreude, Glücksempfinden und Hoffnung mit sich.</p>	<p>ENERGIE DES HERZENS Das kleine, zarte Menschlein entwickelt sich. Es sind bereits alle Organe angelegt. Der Mutter wird die Schwangerschaft bewusst. Damit entstehen die Emotion des Herzens, die Freude, die Hoffnung und das Glücksempfinden.</p>
bis Woche 25	<p>SPÄTSOMMER - DIE MITTE Die Blütezeit ist vorbei und es entwickeln sich Früchte. Wir Menschen lagern die Früchte ein, um sie für den Rest des Jahres zur Verfügung zu haben.</p>	<p>ENERGIE DER MITTE Die Mitte entspricht dem Stoffwechselsystem. Die Mutter sammelt viel Energie <i>Qi</i>, um gestärkt die zweite Schwangerschaftshälfte zu durchlaufen. In der Chinesischen Medizin sprechen wir vom Füllen eines Speichers, damit der Mutter und dem Baby in den nächsten Wochen ausreichend Energie zur Verfügung steht.</p>
bis Woche 32	<p>HERBST - ZEIT DER LUNGE Der Herbst steht noch einmal in der Qualität des Beherbergens und des speicherns. Viele Pflanzen bilden neue Samen aus, aus denen sich im neuen Jahr Ableger entwickeln. Die Blätter erstrahlen noch einmal in prächtigsten Farben und verkünden leise den Beginn eines Abschieds.</p>	<p>ENERGIE DER LUNGE Das Baby erhält viel mütterliche Energie <i>Qi</i>, so dass es gut wachsen kann. Nach der chinesischen Lehre werden den Meridianen der Lunge viel Energie zur Entwicklung bereitgestellt. Diese Erkenntnis spiegelt sich auch in unserer westlichen Embryologie wider. Ein Mädchen hat zu diesem Zeitpunkt übrigens die größte Anzahl an Eizellen, die später im Leben der Fortpflanzung dienen.</p>

	DIE KRÄFTE DER NATUR	DIE KRÄFTE DES NEUEN LEBENS
bis Woche 40	<p>WINTER - ZEIT DER NIERE</p> <p>Die meisten Pflanzen ziehen ihre Säfte zurück und verabschieden sich von ihrem Blattwerk. Es entsteht eine Zeit der Ruhe. Bis zum nächsten Frühjahr, wenn die kleinen Samen geeignete Bedingungen vorfinden, um zu gedeihen.</p>	<p>ENERGIE DER NIERE</p> <p>Die letzten Schwangerschaftswochen sind angebrochen. Die Gedanken kreisen immer wieder um die Geburt und bringen Fragen oder auch eine Ängstlichkeit mit sich. Tatsächlich bringt die Chinesische Medizin die Zeitspanne vor der Geburt mit den Funktionskreisen Niere und Blase in Verbindung. Beide Funktionskreise sind den Emotionen Unsicherheit, Angst und Furcht zugeordnet.</p>

DIE GEBURT

Mit der Geburt beginnt das Erdenleben des Menschen. Alle Aufgaben, die die Mutter und die Plazenta übernommen haben, müssen nun vom Baby selbst übernommen werden.

Die Plazenta ist für mich eines der wundersamsten Organe. Sie vereint die Funktionen aller späteren Organe in sich. So übernimmt sie in den ersten Schwangerschaftsmonaten die Funktionen der Lunge, des Darms und des Stoffwechsels, der Leber, der Nieren und sogar der Hormondrüsen. So lange, bis die kindlichen Organe deren Funktionen übernehmen können. Ein Wunderwerk!

In der nächsten Pinnwand berichte ich Ihnen von Möglichkeiten, Baby und Mutter mit der Chinesischen Medizin zu unterstützen, von Möglichkeiten, die eine Geburt erleichtern und verkürzen können und einem alten Rezept für eine Entbindungssuppe.

Sollte Ihnen das Warten auf die Pinnwand zu lange dauern: Mein E-book „Neues Leben - Begleitung in der Schwangerschaft“ gibt es für 12,00€ auf Anfrage.





TAG DER FRAUENGESUNDHEIT

Der 28. Mai findet seit vielen Jahren als Internationaler Aktionstag für Frauengesundheit Anerkennung. Und Frauengesundheit kann man schließlich nicht zu viel haben. Deshalb möchte ich IHRE Frauengesundheit mit einer wohltuenden und sanften Massage mit energetischen Heilimpulsen, der Therapeutischen Frauen-Massage, unterstützen.

Durch sanfte Berührungen der Lymph- und Reflexzonen an Nacken, Rücken und Bauch kommen Sie in eine tiefe Entspannung. Gleichzeitig sollen nach Ansicht des Begründers dieser Methode die Hormonverhältnisse im weiblichen Organismus harmonisiert werden. Durch die reinigende und regenerative Wirkung hilft die Massage, die Frau zurück in ihre Mitte zu bringen und die Gesunderhaltung in allen Lebensphasen des Frauseins zu fördern.

Das beinhaltet Ihre Therapeutische Frauen-Massage

- * ggf. Vorgespräch zur Ermittlung des Behandlungsschwerpunktes
- * Massage mit hochwertigem biologischem Olivenöl und Aromaölen
- * Nachruhen und nach Wunsch Tee oder Wasser
- * Gesamtdauer ca. 70-80 Minuten

Therapeutische *Frauen-* Massage

mit duftenden Aromaölen

zum Genießen,
Entspannen und Wohlfühlen

59 €

(anstatt 89€)

für alle Buchungen im Mai und Juni



OLIVE
PUR



www.farnagroup.it

LÖWENZAHN - DER GROBE MEISTER

Man nennt ihn auch ehrwürdig den „Meister des Heilens“. Das liegt vor allem daran, dass der Löwenzahn eine starke Wirkung auf den Stoffwechsel, die Bauchspeicheldrüse, die Galle und die Niere hat.

In der Literatur wird er als blutbildend, blutreinigend, harntreibend und tonisierend beschrieben.

Und genau deshalb ist er Bestandteil vieler Frühjahrskuren.

Gerade jetzt wächst er auf Feldern, auf Wiesen... eigentlich überall. Faszinierend, wie sich das zarte Pflänzchen einen Weg durch jede Ritze im Asphalt zwängt. (Während ich über diese außergewöhnlich aufrichtenden Kräfte entzückt bin, ist mein Mann darüber übrigens weniger gut gelaunt...;))

Aber, dass er so überreich in vielen Gebieten vorkommt, hat, wie alles in der Natur, seinen Sinn. Denn der Löwenzahn kann Gifte aus dem Boden aufnehmen und diesen damit wieder reinigen. So gilt der Löwenzahn als eine Zeigerpflanze: Wenn nur noch er auf den Wiesen wächst, ist das ein Hinweis auf massenhaft eingesetzte Pestizide oder Dünger.

Verzehrt oder als Tee getrunken regt der Löwenzahn die Leber- und Nierenfunktion im Körper an und fördert dadurch die Reinigungs- und Ausscheidungsprozesse. Seine Bitterstoffe aktivieren den Stoffwechsel und regen die Bildung von Magensaft und Galle an. Und ganz nebenbei ersetzt er jede Mineralstoffpille und dient mit den Vitaminen A, B, C, D und E.

Im Grunde ist der Löwenzahn eine der Perlen in der Naturheilkunde mit einem unglaublich breiten Spektrum an Heilkraft. So konnten in experimentellen Untersuchungen viele positive Eigenschaften, unter anderem sogar eine hemmende Wirkung auf Viren und Entzündungen beobachtet werden.

SO KÖNNEN SIE LÖWENZAHN VERWENDEN

Eins vorweg: Sie sollten Löwenzahn nicht anwenden bei einem Verschluss der Gallenwege, bei Gallensteinleiden oder einem Darmverschluss. Auch Kinder sollten nur sehr, sehr wenig dieser bitteren Pflanze zu sich nehmen. Ansonsten sind die Blüten, die Blätter, die Stängel und die Wurzeln verwertbar.

Blätter

Sie sind recht bitter und wirken harntreibend.

Schneiden Sie sie einfach klein und geben Sie die Blätter Ihrem Gemüse oder Obst bei.



Wurzeln

Im März schmecken die Wurzeln noch sehr bitter. Das Frühjahr ist auch nicht die richtige Jahreszeit für eine Ernte von Wurzeln. Hierfür eignet sich der Herbst. Gerade im Oktober enthält die Löwenzahnwurzel natürliches Inulin und schmeckt dadurch süßlicher.

Löwenzahnwurzeln fördern die Verdauung und sollen den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen. Sie können sie wie Petersilienwurzel der Suppe beigegeben. Früher (und das kann man natürlich heute auch noch tun) wurden die Wurzeln als Kaffeeersatz gehackt, geröstet u. gemahlen.

Stängel

Entgegen der Volksmeinung ist der Milchsaft in den Stängeln nicht giftig. Man kann ganz wenig der bitteren Stängel sogar essen...Aber das ist schon eine wirkliche Herausforderung.

Man gebraucht den Saft aus den Stängeln eher gegen Warzen und Hühneraugen. Da der Milchsaft aber hautreizend ist, sollten Sie ihn nur punktuell auftupfen und die umgebende Haut schützen.

Blüten und Knospen

Sie können die Blüten und Knospen einfach vier Minuten blanchieren und zu Ihrem Gemüse essen, oder auch als Tee genießen.

ZUBEREITUNGEN MIT LÖWENZAHN

Löwenzahntee

1 TL Blüten/ Tasse, mit kochendem Wasser überbrühen
10 Minuten ziehen lassen.
Trinken Sie 3-4 Tassen pro Tag als Kur für 4-6 Wochen.

Löwenzahnöl

Ein Öl aus Löwenzahnblüten soll bei verkrampften Muskeln und schmerzenden Gelenken helfen.

Pflücken Sie an einem sonnigen Tag Löwenzahnblüten, übergießen Sie diese in einem Schraubglas mit gutem Olivenöl und lassen Sie das Ganze an einem hellen Ort stehen. Nach vier Wochen filtrieren Sie das Öl und schon können Sie

das Massageöl verwenden. Was Sie nicht sofort gebrauchen, heben Sie einfach in einer dunklen Flasche lichtgeschützt auf.

Löwenzahnsirup

Pflücken Sie an einem sonnigen Tag etwa 200 g Löwenzahnblüten. Für einen milden Sirup verwenden Sie nur die hellgelben Zungenblüten. Diese werden mit etwa 1 Liter Wasser übergossen und kurz zum Kochen gebracht. Lassen Sie diese Mischung über Nacht stehen.

Am nächsten Tag seihen Sie den Tee ab (gut ausdrücken) und geben 1 kg Zucker und den Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone dazu. Lassen Sie diese Mischung so lange einkochen, bis eine sirupartige Masse entsteht.

Den Löwenzahnsirup können Sie zum (sparsamen) Süßen von Tee oder Speisen verwenden.



Schnellreinigungskur am Wochenende

Stechen Sie jeweils am Vorabend einen frischen Löwenzahn mitsamt Wurzel aus dem Rasen und reinigen Sie diesen gründlich. Vor dem Frühstück am nächsten Morgen schneiden Sie den Löwenzahn klein und übergießen ihn mit 1 l kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen und trinken Sie den ganzen Liter schluckweise innerhalb von 15 Minuten.

Achtung: diese Kur kann den Stoffwechsel ganz schön in Schwung bringen...;) Wenden Sie die Kur nicht an bei einem Verschluss der Gallenwege, bei Gallensteinleiden oder einem Darmverschluss.



ÜBUNGEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Das Atmen ist die erste und letzte Handlung im Leben. Und trotzdem schenken wir der Atmung nur wenig Aufmerksamkeit. Ein durchschnittlicher Europäer atmet gerade mal so viel, dass er nicht erstickt. Anders ist es in den Schulungen fernöstlicher Heilweisen. Hier wird der Atmung eine große Bedeutung eingeräumt. So bestand für meine verehrte Lehrerin Dr. Rosina Sonnenschmidt in ihrer Zenschulung die Aufgabe darin, zunächst über ein Jahr lang während ihrer Meditation die Ausatemzüge jeweils von 1-10 zu zählen. Danach zählte sie über ein Jahr lang die Einatemzüge von 1-10 und im dritten Jahr die Ein- und Ausatemzüge von 1-10. Für uns Europäer kaum vorstellbar. Aber dennoch bewirkt die Konzentration auf die Atmung und die Vertiefung der Atmung nicht nur auf der körperlichen Ebene eine Erweiterung. Die Lenkung des Bewusstseins auf die Atmung erweitert auch das Bewusstsein. Und damit ist sie ein wichtiger Verbündeter im Heilungsprozess.

DIE RUNDUM-ATEMÜBUNG

Bei einer „Rundum-Atmung“ geht es darum, sich zunächst von der westlichen Vorstellung zu lösen, dass Tiefatmen nur etwas mit „tief in den Bauch atmen“ zu tun habe. Das Zwerchfell, unser größte Atemmuskel, ist u.a. an der Wirbelsäule fixiert und drückt bei der Einatmung leicht auf die Leber, die Milz und den Darm, wodurch die Organe in ihrer Funktion gestärkt werden.

Mit der Rundum-Atemübung auf der nächsten Seite fördern Sie eine optimale Atemqualität und innere Sammlung.

...und was sie so einfach anhört, ist nicht immer leicht zu verwirklichen. Nichts ist schwieriger, als den Atem frei, gleichmäßig und ruhig strömen zu lassen. Aber bleiben Sie dran... Es lohnt sich.



Die Rundum- Atemübung

- Setze dich so auf einen Stuhl, dass du die beiden Sitzbeinhöcker spürst. Lehne dich nicht an. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Alternativ kannst du dich in den Schneidersitz oder auf ein Meditationsbänkchen setzen.
- Richte die Wirbelsäule auf und stelle dir vor, auf dem Kopf ein Krönchen zu tragen. Diese Sitzhalten bedeutet „Ich bin“.
- Achte darauf, dass sich die Lippen sanft berühren, die Kiefer entspannt sind und die Zunge am Mundboden (!) liegt.
- Lasse den Atem ruhig strömen. Lenke die Aufmerksamkeit auf den Lendenwirbelbereich. Anfangs kannst du auch die Hände auf den Lendenbereich und den Bauch legen, um die feinen Bewegungen des Zwerchfells zu spüren: an den Flanken, dem Unterbauch und am Rücken.
- Atme einige Minuten so weiter und bleibe mit der Konzentration bei den Atembewegungen des unteren Rückens.



EVENTS UND VORTRÄGE

sind coronabedingt unplanbar und im letzten Jahr zum großen Teil ausgefallen. Das ist nicht zum Verzweifeln, sondern bewegt mich endlich dazu, meine Vorträge aufzuzeichnen und sie so jederzeit verfügbar zu machen. Ich halte Sie auf dem Laufenden...

Zwei Events möchte ich Ihnen dennoch als Präsenztermine anbieten:



BRUSTKREBS UND CHINESISCHE MEDIZIN

MITTWOCH, 17. JULI 2021
17:00 - 18:30 UHR

Cafeteria im Vinzentinum,
Langelinienwall 7,
Hildesheim.

Die Teilnahme ist ohne vorherige
Anmeldung möglich. Beachten Sie aber
die geltenden Coronabestimmungen.

BRUSTKREBS - MÖGLICHKEITEN DER CHINESISCHEN MEDIZIN

Die Traditionelle Chinesische Medizin lässt sich sinnvoll zur Begleitung der schulmedizinischen Therapien anwenden. Dabei ist das Ziel, nicht nur potenzielle Nebenwirkungen erträglicher werden zu lassen, sondern den ganzen Organismus zu stärken.

Dieser Vortrag findet im Rahmen der offenen Gruppe für Betroffene mit und nach Brustkrebs statt.

EINLADUNG ZUM HEILER-ABEND

Das Geistige Heilen ist eine ur-uralte Heilweise. Und das allerschönste ist, Sie brauchen dazu nichts weiter, nur Ihre Hände und sich selbst. Und das Vertrauen, dass es mehr gibt zwischen Himmel und Erde, mehr als das Sichtbare. Eine Kraft, die nicht gesehen und nicht gehört werden kann. Eine Kraft, die aber wahrgenommen werden kann, die jede Mutter ihrem Kind schenkt - und jedes Kind seinen Eltern.

In meiner Praxis biete ich regelmäßig Heilerabende an.
Zum Lernen. Zum Geben und Nehmen. Zum Genießen.
Entdecken Sie in einem kleinen Kreis Gleichgesinnter die Kraft der Hände.

HEILERABEND

MONTAG, 20. SEPT.

19.15 Uhr - 20.30 Uhr

Anmeldung:
unbedingt erforderlich
Da die Teilnehmerzahl stark begrenzt ist,
werden die Plätze nach Eingang der
Anmeldungen vergeben.



mein Praxisurlaub 

vom 15. Juli
bis 30. Juli
2021

EIN AUGENBLICK KANN DEN TAG VERÄNDERN.

EIN TAG KANN DAS LEBEN VERÄNDERN.

EIN LEBEN KANN DIE WELT VERÄNDERN.

HAPPINEZ 3 · 2014

BILDER, LITERATUR, QUELLENNACHWEISE UND WICHTIGE HINWEISE

WICHTIGE HINWEISE

Alle Anleitungen sind lediglich als Empfehlungen zur Selbsthilfe gedacht. Sie ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker, vor allem dann nicht, wenn Sie den Hintergrund Ihrer Beschwerden nicht kennen.

Obwohl ich alle Hinweise, Rezepte, Dosierungsangaben und Applikationsformen sorgfältig geprüft habe, sind alle Angaben ohne Gewähr. Ich übernehme daher keine Garantie oder Haftung.

QUELLENANGABEN

Das Jahr des Metall-Büffels

<https://www.china-esoterik.de/chinesisches-jahr-2021-metall-bueffel.php>
Frank Westenburger; <https://abz-mitte.de/sonstiges/jahreshoroskop>

Elemente

eigene Aufzeichnungen aus Seminaren von Birgit Kriener und Fortbildungen
Hamid Montakab; Chinesische Medizin heute; ISBN 978-3864010439; Verlag systemische Medizin
Prof. TCM Li Wu; TCM für jeden Tag; ISBN 978-3863741006; ManKau Verlag

Das Werden eines Babys

eigene Aufzeichnungen aus Seminaren von Birgit Kriener und Fortbildungen
Bartholomeus Maris, Frauenheilkunde und Geburtshilfe, ISBN 978-3-928014260; salumed Verlag
Giovanni Maciocia: Gynäkologie und Geburtshilfe in der Chinesischen Medizin, ISBN 978-437-58465-7

Löwenzahn

Jeremy Ross; Klinische Materia medica, 2. Auflage; ISBN 9783864010316; verlag systemische Medizin
Ursula Bühring; Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde; ISBN 978-3830477495; Haug Verlag

Fotos und Zeichnungen

Foto Seite 3: Photo by Tomoko Uji on Unsplash
Foto Seite 6: Photo by Masaaki Komori on Unsplash
Foto Seite 14: Lilli Aue Fotografie
Foto Seite 20: Lilli Aue Fotografie
Foto Seite 22: Glücksknipserei Britta Bleckmann
Foto Seite 24: Lilli Aue Fotografie
Foto Seite 26: Lilli Aue Fotografie
Foto Seite 29: Glücksknipserei Britta Bleckmann
Foto Seite 31: Tomoko Uji on Unsplash
alle anderen Fotos und Zeichnungen Melanie Aue

URHEBERRECHT

Bitte beachten Sie, dass alle Texte, Grafiken und Photos dem Urheberrecht unterliegen und nur mit meiner Genehmigung kopiert oder veröffentlicht werden dürfen.

Die Pinnwand ist kostenlos erhältlich:
als Newsletter, als Download und als eBook.
Lediglich für das gedruckte Exemplar berechne ich 2€ Druckkosten.


Heilpraktikerin
Melanie Aue
Naturheilpraxis

Oberstraße 2 · 31162 Bad Salzdetfurth · 05063 - 30 31 287
info@naturheilpraxis-aue.de | www.naturheilpraxis-aue.de

ALTERNATIVE FRAUENHEILKUNDE | CHINESISCHE MEDIZIN UND AKUPUNKTUR | HOMÖOPATHIE | NATURHEILVERFAHREN
THERAPEUTISCHE FRAUEN-MASSAGE | WIRBELSÄULENTHERAPIE | FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Termine täglich nach Vereinbarung | Telefonsprechstunde Mo-Fr 8⁰⁰-9⁰⁰ und Mo-Do 18⁰⁰-19⁰⁰