



### LIEGEN IHRE NERVEN BLANK ODER SIND SIE GANZ AUSGEGLICHEN?

2021-01-07 / Artikel 03 / [Nerven 1. Teil](#)

**Gratulation wenn Sie die aktuelle Zeit in völliger Ausgeglichenheit und innerer Ruhe erleben! Wenn die Nerven aber an einem seidenen Faden hängen und das Zusammenleben mit anderen – oder sogar mit sich selbst – eine Gratwanderung wird? Ganz abgesehen von den körperlichen Beschwerden, die sich einstellen können!**

Einen ganzheitlichen Ansatz bietet die Traditionell Chinesische bzw. Ostasiatische Medizin. Dort tauchen wir in ein System ein, das eine grundlegende Stärkung des gesamten Organismus ermöglicht.

So kann jeder Mensch individuell behandelt werden, denn bei jedem zeigt es sich anders, wenn die Nerven dünner werden:

- Wut und Frustration ev. mit Gallenblasenbeschwerden bei Holztypen
- Unkonzentriert und Hyperaktiv ev. mit Herzsymptomen bei Feuertypen
- Grüblerisch und verwirrt oder träge ev. mit Verdauungsproblemen bei Erdtypen
- Traurig und bedrückt ev. mit Atmungs- oder Dickdarmproblemen bei Metalltypen
- Furchtsam und schreckhaft ev. mit Nieren-Blasenproblemen bei Wassertypen

*(Das sind beispielhafte Beschreibungen, die nicht zur Selbstdiagnose dienen.)*

Es ist die Stärkung von schwachen und die Regulierung von überschüssenden Anteilen, die eine Besserung des Befindens bringen kann.

Die Behandlung wird durch eine Auswahl von Akupressur und Wärmebehandlung (Moxa) an Hand oder Körper durchgeführt. Ergänzt durch Anleitung zu Atem- und Bewegungsübungen und Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten wird bald der Erfolg spürbar.

Das alles beruht auf den Zusammenhängen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Sie vermissen jetzt vielleicht Hinweise auf die Möglichkeiten, die die Europäische Naturheilkunde bietet?

Dann wartet auf Sie Teil 2 des Artikels zu den blank liegenden Nerven.

... und seien Sie sich sicher: Es ist für alles ein Kraut gewachsen!

Ihre Astrid Natzler



### LIEGEN IHRE NERVEN BLANK ODER SIND SIE GANZ AUSGEGLICHEN?

2021-01-07 / Artikel 04 / [Nerven 2. Teil](#)

**Sie ernähren sich gut und sorgen für kurze Pausen zwischendurch? Ihren Medienkonsum haben Sie auch schon reduziert und etwas gefunden, das Sie positiv stimuliert? Trotzdem fühlen Sie sich noch angespannt? Voilà, hier ist vielleicht genau DAS dabei, was wieder mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringt?**

Diese Perlen aus der Europäischen Naturheilkunde können Sie kurmässig für 4-6 Wochen nehmen. Danach empfehle ich 1-2 Wochen Pause.

**Gemmotherapie (Pflanzenknospenmazerate):** (Empfehlung: Spagyros)

Die Präparate sind in Sprühfläschchen und werden über Sprühstösse in den Mund aufgenommen. So sind Sie jederzeit in der Handtasche dabei und einfach in der Anwendung.

*Tilia tomentosa - Silberlinde:*

beruhigend, angst- und krampflösend und nervenstärkend im ZNS. Unbestimmte Ängste. Erste Wahl bei Kindern, Schwangeren und Älteren mit Schlafstörungen

*Ficus carica - Feigenbaum:*

angst- und krampflösend, stimmungsaufhellend und beruhigend. Angespannte Nerven. Angst und äussere wie innere Stressfolgen. Wirkung auf NS und tiefe Wirkung auf Verdauungssystem

**Urtinkturen:** (Empfehlung: Ceres)

Die Tropfen werden in wenig Wasser verdünnt und vor dem Schlucken etwas im Mund behalten.

*Avena sativa - Haferkraut:*

Belastbarkeit, Auffangen von Erschütterungen, Stabilisierung von Rhythmen

*Valeriana - Baldrian:*

Erdung, Ableitung, Mutter Erde

*Passiflora - Passionsblume:*

Herzensruhe, zu sich finden

Für ein schönes abendliches Ritual vor dem Schlafen eignet sich auch die Anwendung von:

**Salben:**

*Aurum-Lavandula-Rosa-Salbe (Weleda)*

Sie wird zur Beruhigung über dem Herzbereich aufgetragen. Geniessen Sie die Wirkung!

*Rote Kupfersalbe 0,4% (Wala)*

Auf den Fusssohlen hinter dem Ballen aufgetragen unterstützt sie über die Reflexzonen bzw. Akupunkturpunkte die Nieren. Zusätzlich auch über dem Solarplexus möglich.

... und seien Sie sich sicher: Ein Versuch lohnt sich!

Ihre Astrid Natzler



### WINTERFROST – WINTERBLUES - WINTERFREUDE?

2021-01-14 / Artikel 05

**Die stille Zeit im Jahr ist der Winter schon lange nicht mehr, obwohl das von der Lebensweise her angebracht wäre. Aber wieso ist mir das Thema gerade heuer so wichtig? Weil der Winter vielen auf die Stimmung schlägt und heuer auch noch mit einer psychischen Verfassung einhergeht, die bei vielen Menschen von Angst geprägt ist. Zum Glück macht die ganzheitliche Anschauung der Asiatischen Medizin und der dahinter stehenden Philosophie die Zusammenhänge – auch mit anderen Beschwerden - klar.**

Dort wurden die Veränderungen in der Natur beobachtet und der Mensch und sein Organismus in Beziehung zum Kosmos gesetzt. Die Jahreszeiten Winter – Frühling – Sommer – Spätsommer – Herbst werden als 5 Wandlungsphasen bezeichnet und sind 5 Elementen zugeordnet. Diese Elemente Wasser – Holz – Feuer – Erde - Metall stehen alle in Zusammenhang miteinander. Auch in unserem Körper ist es so und solange sie ausgeglichen sind, sind wir körperlich und seelisch gesund.

Der **WINTER** ist dem **WASSER** zugeordnet und im Körper wird das Element unter anderem durch **NIEREN** und **BLASE**, Knochen und Ohren und die Emotion **ANGST** repräsentiert. Und schon sind wir mitten drin im Zusammenhang von Angst und Stimmungstief mit dem Winter.

Kennen Sie die Redewendungen: ‚Das geht mir an die Nieren‘ – da haben wir’s schon!

#### **Was Sie tun können?**

Beginnen Sie gleich damit, freundlich und wertschätzend sich selbst gegenüber zu sein, auch wenn Sie nicht alle Tipps umsetzen!

<b>Stärkende LM u Gewürze:</b>	<b>Vermeiden:</b>	<b>So oft wie möglich:</b>
Hühnersuppe, Gerste, schwarze Oliven, schwarzer Sesam, Schwarzkümmel, Salziges wie Sardellen oder Austern, Algen, Ingwer, Kurkuma, Fenchel, Nüsse u.v.m.	Kalte oder ungekochte Nahrungsmittel, unnötiger Zeitdruck und negativer Medienkonsum, neg. persönliche Kontakte, körperliche Überanstrengung u.v.m.	Augenblicke der Ruhe, tiefe Atmung, Entspannung, Natur, Schlaf, Tanzen, Singen und Lachen - auch allein! Fussbäder und – massage, Moxa, wärmende Öle/Salben u.v.m.

**Das Wasser-Element zu stärken lohnt sich aber das ganze Jahr hindurch, weil unsere Nieren-Energie (im Sinn der chinesischen Medizin) für Lebensfreude und Antrieb, Energie und langen Atem sowie gesunden Schlaf und Entspannung Kraft bereitstellt.**

Für mehr Tipps und Möglichkeiten einfach nachfragen ...

*Ihre Astrid Natzler*