

## WINTER

### „Leben im Einklang mit den Jahreszeiten“



Die kalte und stille Jahreszeit ist angebrochen. Die Bäume sind kahl, ihre Kraft hat sich ins Innere der Erde in die Wurzeln zurückgezogen, die Äcker liegen brach. Die Natur ist im Zustand des Winterschlafs, sie verdaut das vergangene Jahr und bereitet sich gleichzeitig im Verborgenen für einen neuen Lebenszyklus im nächsten Frühling vor.

Jede Jahreszeit hat ihre Eigenschaften und Qualitäten, keine ist besser als die andere, alle sind sie genauso, wie sie sein sollen. Während sich der Frühling mit seiner erneuernden Kraft und seinem hervorspriessenden neuen Leben bestens eignet, um aus sich herauszugehen und neues zu wagen, wild und neugierig wie Kinder zu sein; so ist der Winter von seiner Natur her nicht die geeignetste Zeit, sich an grosse Veränderungen und Neuanfänge zu wagen, besser ist es, zu überdenken und überschlafen, altes zu verfeinern, innere transformative Prozesse zuzulassen und neues, einer Schwangerschaft gleich, geborgen im Innern wachsen zu lassen.

Folgen wir also der Natur gleich dem Lauf der Jahreszeiten, so werden wir natürlicherweise still und besonnen und etwas in uns gekehrt im Winter. Wie alles hat auch der Winter verschiedene Gesichter. Es gibt zauberhafte Wintermomente, wenn perfekte Schneeflocken die Welt in ein Winterwunderland verwandeln, wenn Eisblumen am Fenster emporranken, wenn die Welt stiller und magischer wird. Dann wieder setzt uns die klirrende Kälte der Wintermonate und die Feuchtigkeit des Regens und Schnees ganz schön zu und wir wünschen uns weit weg an die Sonne oder wir wünschten, wir könnten uns verkriechen und wie Marmeltiere einen langen gemütlichen Winterschlaf halten.

Die chinesische Medizin sagt, dass im Winter „Kälte-Krankheiten“ und „Feuchtigkeits-Krankheiten“ zunehmen. Dazu gehören z.B. gewöhnliche Erkältungskrankheiten, Grippe, Blasenentzündungen oder auch rheumatische Beschwerden. Solche und weitere Symptome können in der kalten Jahreszeit entweder neu auftreten, wie wir es etwa von den alljährlichen „Grippewellen“ des Winters kennen. „Kälte- und Feuchtigkeitssymptome“ können im Winter aber auch an Intensität zunehmen, dies kennen viele Menschen, welche z.B. Gelenk- oder Rückenprobleme haben. Diese erzählen dann in der Naturheilkundepraxis oft, dass bei feucht-kaltem Wetter ihre Schmerzen zunehmen. Um der Tendenz dieser Kälte- oder Feuchtigkeitssymptome entgegenzuwirken, können wir dafür sorgen, dass wir uns nicht nur äusserlich, sondern auch von innen her aufwärmen, damit uns die Kälte weniger anhaben kann. Wärme ist Energie, die uns nicht nur nährt und stärkt, sondern auch ganz spezifisch in der kalten Jahreszeit unsere Abwehrkräfte aufbaut.

## **Wärmende Nahrungsmittel:**

Wärmend wirken natürlich alle heissen Speisen und Getränke oder ein dampfendes Vollbad. Nebst der thermischen Wärme können wir aber auch schauen, dass wir in unsere Speisen, Getränke oder Bäder energetisch wärmende Zutaten geben. Viele unserer typischen Küchenkräuter haben stark wärmende Eigenschaften, wie etwa Rosmarin, Thymian, Pfeffer, Chilli und auch all die typischen Weihnachtsgewürze wie Zimt, Vanille, Kardamom, Anis, Pfeffer, Ingwer, Muskat, etc., wirken allesamt wärmend und unterstützen und kräftigen somit unsere Abwehrkräfte.

Es gibt unzählige Rezepte mit Pflanzen und Gewürzen, welche unsere Abwehrkraft stärken und unsere innere Wärme entfachen und uns gesünder und gekräftigt durch die kalte Jahreszeit bringen können. Ich möchte hier stellvertretend zwei bewährte wärmende „Winter-Rezepte“ vorstellen:

### **Chai - Rezept:**

Zutaten:

- 1 daumengrosses Stück frischer Ingwer , kleingeschnitten
- 2 Zimtstangen , ganz oder zerkleinert
- einige Kardamomkapseln, gequetscht
- einige Gewürznelken
- wenige schwarze Pfefferkörner
- 1 – 2 TL lose Teeblätter (je nach Geschmack: Schwarztee, Grüntee, Rotbusch, etc.)
- 1 l Wasser
- 1-2 Tassen Milch (oder Reismilch, Kokosmilch, Mandelmilch, etc.)
- Honig oder Zucker etc. zum süssen

Alles zusammen (ausser dem Honig) aufkochen und 1-3x schäumen lassen. Ich persönlich lasse den Chai gerne 15 – 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, damit sich das volle Aroma der Gewürze entfalten kann. Als Bonus duftet dann auch die Wohnung würzig und weihnachtlich.

Wirkung: Die Gewürze sind allesamt wärmend, abwehrstärkend, verdauungsfördernd und allgemein belebend. Die Milch puffert die Schärfe und Hitze der Gewürze etwas ab.

### **Ingwer Zitronen Honig - Getränk:**

Zutaten:

- 1 TL geriebener (oder kleingeschnittener) Ingwer
- 1 TL frischer Zitronensaft
- 1 TL Bio-Honig
- 1 Glass heisses Wasser

Wirkung:

Dieses Heissgetränk kann in beliebigen Mengen als präventive Massnahme in der kalten Jahreszeit getrunken werden, oder auch als Akutmittel, wenn eine Erkältung oder Grippe die Runde macht. Ingwer wärmt, regt die Verdauung an und stärkt das Immunsystem, zudem aktiviert Ingwer die Blutzirkulation und regt so die Durchwärmung und Durchblutung des gesamten Körpers an.

Geniesst die Besinnlichkeit und Stille des Winters und lasst die ausgelassene Energie des Sommers zur Ruhe kommen. Wenn wir es wie die Natur machen und im Winter die Energien ganz nach Innen und zur Ruhe kommen lassen, also eigentlich ganz bei uns selbst wieder ankommen dürfen, dann können wir im nächsten Frühling neu gestärkt und ausgeruht in einen neuen Jahreskreislauf eintauchen und neuen Horizonten und Möglichkeiten entgegentanzen.