

Die Mitte in Dir finden

Der Spätsommer hat begonnen; das ist die Zeit der Ernte, die Zeit für Ressourcenbildung. In der TCM geht es hier um das System Erdelement: Milz/Magen – Bauchspeicheldrüse. Viele Menschen fühlen sich müde, haben schwere Bein, Ödeme, Hämorrhoiden, Venenprobleme und besonders eine gewisse Entscheidungsschwäche. Oft lässt sich eine trübe Gedankenflut (grübeln) nicht von klarem Denken trennen.

Dies bringt uns gefühlt aus unserer Mitte und kann bis zur Desorientierung, fehlendem Urvertrauen, oder zu psychotischen und schizoiden Tendenzen führen.

Die eigene Mitte lässt sich in unserer Gesellschaft leicht schwächen, da wir immer wieder Extremen ausgesetzt sind - entweder durch unsere eigenen Glaubenssätze, wie „nur wenn ich viel leiste, bin ich gut genug“, oder durch Druck von außen, z.B. durch belastende Arbeitssituationen.

Anders betrachtet, arbeiten wir entweder sehr viel, oder gar nichts; wir betreiben extrem viel Sport oder keinen, machen viel zu viel Kopfarbeit, oder gar keine Gedankenarbeit, usw. Sei während des Essens mit deinem Focus ganz beim guten Geschmack und Geruch deiner Mahlzeit und vermeide daneben fernzusehen, sowie Handy-oder Computerbenutzung. Aus der Ernährungssicht gehört der Geschmack „süß“ zum Erdelement, damit sind die mittel- und langkettigen Kohlehydrate gemeint, wie Karotten, Topinambur und andere Wurzelgemüse, Hirse, sowie Feigen, Datteln und andere alte heimische Obstsorten, besonders Beeren.

Ashwaganda – die Schlafbeere wäre ein gutes Adaptogen (=biologisch aktive Pflanzenstoffe), das für jeden Menschentypen passt.

Sehr hochgezüchtete süße Äpfel haben mittlerweile zu viel Fruchtzucker, der unseren Blutzuckerhaushalt belastet. Alle anderen isolierten Zuckersorten, wie Staub- und Kristallzucker, Maltose, künstlich zugegebener Fruchtzucker, oder künstliche Süßstoffe sind in den nächsten 2 Monaten besonders zu vermeiden.

Vermeide auch gesüßte Joghurts, Kuhmilchprodukte und Weißmehlprodukte.

Die eigene Mitte wieder zu finden, heißt zusammengefasst: „Extreme meiden“:

- dein Gehtempo durch deine Atmung bestimmen lassen – „es geht mit DIR“.
- auf deinen Magen hören, um nicht zu wenig, oder zu viel zu essen, den Magen höchstens zu 75% füllen.
- Atme ruhig und leicht, und finde deine eigene Mitte, z.B. bei einem Waldspaziergang, im Vertrauen, dass das Leben keine Fehler macht.