



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2024/1

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

sind Sie gespannt, was das Jahr 2024 für Sie bereithält? Nun, wir wissen es nicht und daher möchten wir Ihnen einfach das Beste – das Beste für Ihre Gesundheit wünschen! Patricia Gersch lässt uns heute im Portrait an ihren Herzensthemen teilhaben. Auf einem Spaziergang durch die winterliche Natur wurde Andrea Bechinka auf so allerlei Wildkräuter aufmerksam und wenn Sie sich schon immer gefragt haben, was es mit Yin und Yang auf sich hat, das Reformhaus-Fachlexikon klärt auf ...

Wir wünschen viel Lesevergnügen und gute Erkenntnisse! Ihr Newsletter-Team



PATRICIA GERSCH

(LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)

BVGB e.V.: Patricia, was war dein persönlicher Beweggrund für deine jetzige Tätigkeit? Welche Entwicklung gab es dabei?



Patricia Gersch: Meine Liebe und Begeisterung für gesundes Essen. Zu sehen, wie eine ausgewogene Ernährung unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit beeinflusst, begeistert mich schon lange.

Daraus hat sich eine Art von Neugier entwickelt, ich wollte einfach tiefer in dieses Thema einsteigen, was mich zur Akademie Gesundes Leben und zu meiner Ausbildung zum Gesundheitsberater gebracht hat.

Das Thema Ernährung habe ich dann mit der Ausbildung zum Ernährungscoach vertieft.

Ein großes Thema, das in beiden Ausbildungen seinen Stellenwert hat, ist das Fasten. Da ich persönlich schon viele Jahre selbst 2mal im Jahr faste, lag es für mich nahe, dieses Thema weiter zu vertiefen.

So bin ich bei meinem Herzensthema, dem Fasten gelandet.

BVGB e.V.: Gibt es in der Umsetzung deiner Erfahrung bzw. Idee einen erkennbaren roten Faden?

Patricia Gersch: Das ist eine schwierige Frage – ich würde sagen, die Begeisterung für alles, was mit dem Thema Ernährung und Gesundheit zu tun hat, sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene.

Ich möchte mit meiner Begeisterung und meinem Wissen Menschen anstecken und motivieren, in sich selbst und ihre eigene Gesundheit zu investieren.

BVGB e.V.: Welchen Menschen möchtest du durch deine Arbeit mit Rat und Tat zur Verfügung stehen?

Patricia Gersch: Mein Fokus liegt bei Menschen, die etwas in bzw. an ihrem Leben ändern möchten. Gerade Fasten kann ein echter Neustart in eine gesunde Lebensweise sein, es ist wie ein Restart für deinen Körper und unterstützt dich dabei, dich auf dich selbst zu konzentrieren und wieder zurück in deine Energie zu kommen.

BVGB e.V.: Wie sieht dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst du mit deiner Arbeit? Und wie lassen sich diese Ziele umsetzen.

Patricia Gersch: Mittlerweile bin ich 100% selbstständig und biete ein 6 wöchiges online Programm an – „Restart your Body & Mind“. Das Herzensstück dieser 6 Wochen sind 5 Fastentage, eingebettet in einer entspannten Vorbereitungszeit und einer anschließenden Aufbauphase, die den Teilnehmern die Möglichkeit gibt, ihren Körper zu entgiften, Energie zu tanken und ihr inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Mein Ziel ist es, vor allem Frauen mit einem stressigen Alltag zu unterstützen, wieder zurück in ihre Energie zu kommen.

BVGB e.V.: Zum Abschluss des Portraits über Dich würden wir uns freuen, wenn Du noch etwas über Dich schreibst. Etwas, was Dich in der Arbeit begleitet, berührt, verändert, entwickelt, vielleicht etwas, was Dich ärgert ... wie auch immer.

Patricia Gersch: Ich liebe es zu reisen. Egal ob ein Tagesausflug oder Fernreisen – Reisen bereichert mein Leben und somit auch meine Arbeit. Es inspiriert mich und ist sozusagen gutes Futter für meine Kreativität 😊



Und das ist auch ein Motivator für meine Arbeit bzw. für meine online Arbeit – ortsunabhängig arbeiten zu können. Früher hat mich die Vorstellung, meinen Laptop mit in den Urlaub zu nehmen, gestresst. Heute finde ich es wunderbar und liebe es, in einer fremden Stadt oder Land in einem Café zu sitzen und zu arbeiten. Die Energie zu spüren, sie in Kreativität umzusetzen und so noch besser auf meine Kursteilnehmer eingehen zu können.

Patricia Gersch

E-Mail: info@gersch-gesund.de

Homepage: www.gersch-gesund.de

Instagram: @patricia_gersch



WILDKRÄUTER IM WINTER

(LESEZEIT: CA. 5 MINUTEN)

Eine achtsame Wahrnehmungsübung in der Natur

Das Wetter im Januar lud mich zu einer achtsamen Wahrnehmungsübung in der Natur ein. Ich hielt Ausschau nach Wildkräutern.

Viele Wildkräuter begleiten uns durch das ganze Jahr. Bis zu 40 Wildkräuter kann man in der kälteren Jahreszeit (sogenannte Ruhezeit: Oktober – März) ernten. Das oberirdische Kraut der Wildpflanzen lässt sich selbst im Winter recht gut erkennen. Hier können die jungen Blätter und die Blüten als Zusatz zu Smoothies oder Salat verwendet werden. Bei den Wurzeln, wie von der Nachtkerze, wilder Möhre oder Meerrettich wird es schwieriger. Hierfür ist es ratsam die Pflanze das ganze Jahr zu beobachten. Damit man die richtigen Wurzeln ausgräbt 😊.

Wenn man im Winter Wildkräuter sammelt, bitte besonders sorgsam mit den Pflanzen umgehen. Schließlich befinden sie sich in Winterruhe um Kraft für ihre nächste Wachstumsphase zu sammeln!

Nun ein paar wenige Wahrnehmungen von meinen Spaziergängen:



Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*) begleitet uns tatsächlich das ganze Jahr. Als es frostfrei war zeigten sich bereits die ersten Blüten. Wenn es friert ziehen sie ihre Blüte zurück. Reich an Vitamin C, Magnesium und Eisen können wir einzelne Blätter im Salat auch im Winter genießen.

Gänseblümchen können durch ihre Inhaltsstoffe schleimlösend, blutreinigend und wassertreibend wirken. Ideal einzusetzen in einer Frühjahrskur. Ein wenig Geduld unsererseits und Wachstum der Pflanzen benötigt es noch ;-)



Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) verfügt in seinen grünen Pflanzenteilen über schleimlösende, harntreibende, blutreinigende Inhaltsstoffe. Spitzwegerich kann man am besten von März bis Oktober ernten. Zur Reizlinderung bei Husten kann man die kleinen, frischen Blätter zu einem Tee aufgießen. (ca. 2 Teel. zerkleinerte Blätter in 15 ml Wasser ansetzen. Kurz aufkochen und nach 10 Min abseihen.) Tipp: siehe Newsletter 03/2019, Rezept Spitzwegerichsirup.



Der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) zeigt sich bei meiner ersten Beobachtung auch mit einer Blüte. Seine Inhaltsstoffe haben u.a. stoffwechsellanregende Wirkung. Die Pflanze ist wunderbar um im Frühjahr den ganzen Organismus in Schwung zu bringen.



Brennnessel (*Urtica dioica*). In milden Wintern kann man die jungen Triebe sammeln und verwenden. Diese beinhalten Eisen, Eiweiß und jede Menge Vitamine. Aber Vorsicht, die Brennhaare sind allerdings auch im Winter aktiv.



An einem sonnigen Hang wächst wilder Feldsalat (*Valerianella lucusta*). In diesem Stadium sieht er aus wie der herkömmliche Feldsalat, erst später treibt er in die Höhe und entwickelt längliche Blätter.

Die Schafgarbe (*Achillea millefolium*) kann man das ganze Jahr hindurch entdecken. Übrigens sollen Schafe dabei beobachtet worden sein, wie sie vermehrt von der Pflanze fraßen. Daraus ergab sich aus dem althochdeutschen Garwe (Gesundmacher) später der Name Schafgarbe. Eventuell hatten die Schafe Darmbeschwerden. Denn die Inhaltsstoffe der Schafgarbe wirken sich sehr günstig auf die Darmflora aus. Sie hat eine entzündungshemmende und krampflösende Wirkung. Nicht nur bei Schafen 😊



Die Vogelmieze (*Stellaria media*) wächst auch im Winter und fördert über ihr Beta-Carotin die Sehkraft. Sie enthält viele Mineralstoffe, Vitamine, Kieselsäure, Schleimstoffe. Aufgrund der letzteren sollte sie nicht zu reichlich gegessen werden. Tatsächlich dient die Vogelmieze zahlreichen Wildvögeln als Futterquelle.

Vielleicht inspiriert, achtsam auf Spaziergängen zu sein? Was kann man im vermeindlichen „Nichts“ so alles sehen? Wie sehen uns bekannte Wildkräuter im Winter aus? Eventuell Lust eine Pflanze in ihrem „Jahreskreis“ zu beobachten? Erkenntnisse über eine Pflanze zu sammeln? Sich auf eine Pflanze zu konzentrieren? Oder einen Baum? Eine Landschaft? Die Natur hat so viel zu bieten. Man kann sich gut auf all ihre gesundheitsfördernden Facetten einlassen.



Und wenn Schnee liegt: Sich vom Anblick der Natur verzaubern lassen: Blütenstand einer wilden Möhre, zarte Triebe einer Pimpinelle, Spuren einer Saatkrähe ☺

Hinweis: Immer sicher sein, welche Kräuter man sammelt. Bei Unsicherheit fachkundige Personen kontaktieren. Auf mögliche allergische Reaktionen achten. Sammelstellen gut auswählen (Stichwort Umweltgifte), nie zu viel von einer Pflanze ernten (Pflanzenerhaltung).

Andrea Bechinka

Gärtnerin
Dipl. Sozialarbeiterin
Kräutererlebnispädagogin ALG
Meditationstrainerin ALG

Fotos: © Andrea Bechinka
Fragen oder Anregungen: A.Bechinka@gmx.de

Die Schönheit der Erde kann man nicht kaufen.
Sie gehört dem, der sie entdeckt,
der sie begreift und der es versteht, sie zu genießen.

(Henry Bordeaux)



*Veröffentlichung des Beitrags mit freundlicher Genehmigung
der Stiftung Reformhaus-Fachakademie*

YIN und YANG

Yin und Yang gelten in der chinesischen Philosophie als die zweithöchsten Kräfte des Universums. Sie sind nicht direkt wahrnehmbar, offenbaren sich jedoch durch ihre Eigenschaften und Manifestationen. Die ursprüngliche Bedeutung von Yin heißt „wolkig bedeckt“. Yang bedeutet „Banner, die in der Sonne wehen“.

„Das Yin-Yang-Konzept ist wahrscheinlich die herausragendste, wichtigste und unverwechselbare Theorie der chinesischen Medizin ... alle Physiologie, Pathologie und Behandlungslehre der Chinesischen Medizin kann letztlich auf Yin und Yang zurückgeführt werden.“

Bedeutung von Yin und Yang

Yin und Yang sind keine gegensätzlichen Begriffe, sondern sich ergänzende (komplementäre) Pole. *„Yin und Yang sind keine Substanzen, keine Gattungen oder Arten, auch keine Kräfte, sondern zwei Klassen von Eigenschaften, zwei Gruppen von Aspekten der Wirklichkeit, auf deren unterschiedlicher Kombination alle Erscheinungen beruhen.“*

Herkunft der Begriffe Yin und Yang

Die ältesten bekannten Ausführungen über Yin und Yang finden sich im I Ging (zur Zeit der Zhou-Dynastie, ca. 1.045 – 770 v. Chr.), das als das „Buch der Wandlungen“ die Weltsicht und Weisheiten des alten China wiedergibt. Im Shijing (Buch der Lieder) sind Yin und Yang in Anlehnung an Naturphänomene erklärt.

Demnach steht **Yin** für die kältere Nordseite eines Berges und das beschattete Südufer eines Flusses bzw. die dunklere, kühlere Südseite eines Tales. **Yang** dagegen für die wärmere Südseite des Berges und ein besonntes nördliches Flussufer, das sich für eine Stadtgründung eignet, bzw. die hellere Nordseite eines Tales.

Im Zusammenhang mit Licht und Temperaturen wurde Yin eher mit kühleren Tagen und bedecktem Himmel assoziiert, Yang eher mit wärmeren Frühlingstagen. In einem abstrakten Sinne wurde **Yang** zur Bezeichnung des **Lichts**, insbesondere auch der Sonne selbst, und alles Hellem verwendet. **Yin** zur Bezeichnung des Schattens und des **Dunklen**. Dementsprechend wurde das Trocknende und das Trockene, Luft (Wind und Feuer, Yang zugeordnet. Das Kühle und Feuchte, Wasser und Erde, Yin; Tag und Sommer sind Yang, Nacht und Winter Yin.

Bedeutung des Symboles für Yin und Yang

Das alte chinesische Zeichen, in dem das Dunkle (Yin) und das Helle (Yang) immerwährend kreisen, sich ergänzen und hervorbringen, symbolisiert das sich ständig verändernde Gleichgewicht von Yin und Yang. Dieses Gleichgewicht bestimmt den freien Fluss des Qi, der Lebensenergie. Diese beiden Kräfte bilden das dynamische Gegensatzpaar, das allem Leben zugrunde liegt, wie Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Ein- und Ausatmen, Geben und Nehmen auf allen Gebieten.

Die Manifestation von Yin und Yang

Yang	Yin
Licht	Dunkelheit
Sonne	Mond
Helligkeit	Schatten
Aktivität	Ruhe
Himmel	Erde
rund	flach
Zeit	Raum
Osten	Wesen
Nordpol	Südpol
links	rechts
Banner, die im Wind wehen	wolkig, bedeckt

Die vier Aspekte der Yin-Yang-Wechselbeziehung

Das Verhältnis und die wechselseitige Abhängigkeit von Yin und Yang kommt bereits in dem gezeigten Symbol zum Ausdruck. Die wichtigsten Punkte dieser Wechselbeziehung sind:

Die **Gegensätzlichkeit** von Yin und Yang: Obwohl sie für gegensätzliche Stadien stehen, bilden Yin und Yang eine Einheit und ergänzen einander. Allerdings ist diese Gegensätzlichkeit relativ, nicht absolut, da die Yin- oder Yang-Eigenschaft von etwas nicht per se, sondern nur in Relation zu etwas anderem vorhanden ist! (Etwa im Sinne westlicher Vorstellungen von Gut und Böse.) So ist der Vater gegenüber seinem Sohn Yang, der Sohn

seinem Vater gegenüber Yin, doch den eigenen Kindern gegenüber Yang u.s.w. Nichts ist ganz Yin oder ganz Yang. Alles enthält einen Keim seines Gegensatzes (siehe Symbol).

Die **gegenseitige Abhängigkeit** von Yin und Yang: Yin und Yang ergänzen und bedingen einander und lösen einander in rhythmischem Wechsel ab. Das eine kann nicht ohne das andere existieren. In ihrem Wechselspiel und Zusammenwirken zeigt sich die Weltordnung, zeitlich ebenso wie räumlich. Der Tag steht im Gegensatz zur Nacht, es kann keine Aktivität ohne Ruhe geben, keine Energie ohne Materie, keine Expansion ohne Kontraktion. So betrachtet erscheint keines der beiden als wichtiger oder als moralisch überlegen.

Der **wechselseitige Verbrauch** von Yin und Yang: Yin und Yang stehen in einem dauernden dynamischen Gleichgewicht, das durch die „*kontinuierliche Abstimmung der relativen Pegel von Yin und Yang aufrecht gehalten wird. Geraten sie aus dem Gleichgewicht, so beeinflussen sie einander notwendigerweise, und ändern ihr Verhältnis zueinander, um ein neues Gleichgewicht zu erreichen.*“

Vier mögliche Formen des Ungleichgewichts werden unterschieden:

- Überwiegen des Yin
- Überwiegen des Yang
- Schwäche des Yin
- Schwäche des Yang

Die **wechselseitige Umwandlung**: Yin und Yang sind nicht statisch, sondern wandeln sich ineinander um. Dieser Wechsel folgt einem bestimmten Entwicklungsstadium. Der Sommer geht in den Herbst und dann in den Winter über, der Tag in die Nacht, Leben in Tod, Glück in Unglück, Hitze in Kälte und umgekehrt.

Yin und Yang in der chinesischen Gesundheitslehre und der TCM

Aus der Idee des sich immer wieder neu formenden Gleichgewichts entwickelte sich die Chinesische Medizin und ihre Auffassung darüber, wie Krankheit entsteht und Gesundheit erhalten wird. Das Ungleichgewicht, im chinesischen Sinne nahezu gleichbedeutend mit Krankheit, wird durch eine Kombination verschiedener Yin- und Yang-Zustände verursacht, die vom Arzt genau untersucht werden müssen. Im Endeffekt zielt jede Behandlungsmaßnahme auf eine der vier folgenden Strategien ab:

- Das Yang stärken
- Das Yin stärken
- Yang-Fülle beseitigen
- Yin-Fülle beseitigen

Bei der jeweiligen Therapie ist zu berücksichtigen, dass jeder Teil des Körpers einen überwiegenden Yin- oder Yang-Charakter hat. So wird z. B. der Kopf eher Yang zugeordnet,

der Körper eher Yin, der Rücken ist eher Yang, die Vorderseite eher Yin und vieles mehr. In die Therapie fließen auch die vier Aspekte der Yin-Yang-Wechselbeziehung ein.

Die **Gegensätzlichkeit** zeigt sich in der Yin- und Yang-Polarität der Organe, aber auch in der gegensätzlichen Symptomatik von Yin und Yang. So ist Hitze ein Anzeichen für einen Yang-Überschuss, Kälte eher ein Zeichen für Yin-Fülle.

Die **wechselseitige Abhängigkeit** zeigt sich darin, dass die Yin- und Yang-Organe voneinander abhängig sind. „Die Yin-Organe brauchen Yang-Partner zur Produktion von Qi und Blut aus der umgewandelten Nahrung, die Yang-Organe brauchen die Yin-Organe zu ihrer Nahrung, die durch Blut und Essenz bewerkstelligt wird die in den Yin-Organen gespeichert sind.“

Der **wechselseitige Verbrauch** von Yin und Yang ist aus physiologischer Sicht ein normaler Prozess. Dieser zeigt sich in verschiedenen Regulationskreisen (Harnausscheidung, Schwitzen, Körpertemperatur). Bei einer Krankheit kommt es zu einem extremen Yin- oder Yang-Überschuss, z. B. im Falle des Fiebers (Yang-Überschuss). Dies führt zu Trockenheit und Erschöpfung der Körpersäfte (Verbrauch von Yin).

Das Prinzip der wechselseitigen Umwandlung von Yin und Yang hat große Bedeutung für die Vorbeugung von Krankheiten. So kann z. B. übermäßige Arbeit (Yang) ohne Erholungspausen zu einem starken Mangel der Körperenergien (Yin) führen. Die chinesische Medizin legt daher großen Wert auf den Ausgleich im Leben, was Ernährung, Bewegung, Arbeit, emotionales Leben und sexuelle Aktivität betrifft. In den extremen Übergängen von Yang in Yin und umgekehrt sehen die Chinesen einen wichtigen Grund für die Entstehung von Krankheiten!

Literatur:

Maciocia, G.: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin; Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. E. Wühr GmbH Kötzing/Bayer. Wald



Reformhaus Fachlexikon: www.reformhaus-fachlexikon.de

Akademie Gesundes Leben: www.akademie-gesundes-leben.de



Unseren nächsten Newsletter planen wir für März 2024. Bis dahin: bleiben Sie gesund!



ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Abmelden“ an newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de.



IMPRESSUM

Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.
Fachverband für ganzheitliche Gesundheit
Gotische Str. 15 - 61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

info@bundesverband-gesundheitsberater.de

www.bundesverband-gesundheitsberater.de

Hinweis: Für die Inhalte der Gastbeiträge sind die jeweiligen Autoren/innen verantwortlich.

*Bildrechte: BVGB e.V., Patricia Gersch, Andrea Bechinka, Reformhaus Fachlexikon – Akademie
Gesundes Leben*