



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in Deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Was der Sommer und das Element Feuer gemeinsam haben

Nach fast drei Monaten Aprilwetter ist nun definitiv der Sommer eingeleitet. Im Feng Shui wird der Sommer dem Element Feuer zugeordnet. Zum Feuerelement gehören zudem alle spitzen und scharfkantigen Formen und die Farbe Rot. Auch der Süden und die Mittagszeit sind Repräsentanten des Feuers.

Menschen mit ausgeprägter Feuerenergie gelten als Schöpfernaturen mit innovativen Fähigkeiten, ihr Antrieb ist Neugier und das innere Feuer. Sie sind energiegeladener, impulsiv und brausen leicht auf. In der Regel sind sie extrovertiert und verfügen über Führungsqualitäten.

Ein zuviel an Feuerenergie zeigt sich an Reizbarkeit, emotionalen Ausbrüchen, innerer Hitze und Bluthochdruck. Ist hingegen zu wenig Feuerenergie vorhanden, werden die Emotionen unterdrückt, was längerfristig zu Magen- und Darmproblemen führen kann. Antriebsarmut und Lethargie sind typische Zeichen für fehlende Feuer Energie.



Die Feng Shui Beraterin **Nicole Zehnder** freut sich, Dir mit diesem Newsletter wertvolle Tipps und Inspirationen für ein erfülltes Leben bieten zu können.

Warum Farben unsere Stimmung beeinflussen

Farben gelten im Feng Shui als unverzichtbares Gestaltungselement, das einen direkten Einfluss auf das Wohlbefinden hat. Jede Farbe schwingt in einer eigenen Frequenz, die Auswirkungen hat auf die Stimmung und den Körper des Menschen. Wenn wir unsere Räume in einer bestimmten Farbe gestalten, umgeben wir uns mit dieser Energiequalität und ihren Eigenschaften. Sie werden uns beeinflussen, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.



Farben sind im Feng Shui ein unverzichtbares Gestaltungselement und haben Einfluss auf das Wohlbefinden.

Unsere Farbwahrnehmung erfolgt nicht nur über die Augen, sondern auch über die Haut. Dies zeigt ein sehr eindrückliches Beispiel: Wird eine Versuchsperson mit rotem Licht bestrahlt, so zieht das eindeutige körperliche Reaktionen nach sich. Der Blutdruck und der Blutzuckergehalt steigen, das körpereigene Abwehrsystem wird aktiviert, die Atmung schneller und die Nebennieren werden zu einem höheren Adrenalinausstoß angeregt. Diese Reaktionen treten auch auf, wenn die Versuchsperson blind ist, also die Farbwahrnehmung nicht über die Augen erfolgt.

Farben tragen dazu bei, das Wohlfühl in einem Raum stärken zu können. Welche Farben wo förderlich sind, hängt von vielen Faktoren ab. Wichtig bei der Farbwahl nach Feng Shui sind unter anderem die astrologische Konstellation des Hauses, die Himmelsrichtungen, die Geburtsdaten der Bewohner und die Raumnutzung. Ein Feng Shui Berater analysiert alle diese Faktoren, bevor er eine Farbe vorschlagen kann.

In diesem und den kommenden Newsletter möchte ich Dir die Farben und ihre Wirkungen etwas näher bringen. Passend zum Sommer und dem Element Feuer, macht die Farbe Rot den Anfang.

Die Farbe Rot

Rot ist die aktivste Farbe mit einer kraftvollen Energie. Sie wirkt sehr anregend und aktivierend und kann nervös und aggressiv machen. Rot steht für Vitalität, Kraft, Dynamik, Energie, Wärme, Erotik, Mut, Entschlossenheit, Selbstvertrauen aber auch für Wut, Zorn, Aggression, Kampf, Hitze, Gewalt, Ungeduld und Stress.

Therapeutisch hilft Rot bei niedrigem Blutdruck, Blutarmut, Trägheit, Schwächezustand und Durchblutungsstörungen. Es regt die Herz- und Nierentätigkeit an und ist hämoglobinbildend. Die Farbe rot fördert aber auch Nervosität, Schlaflosigkeit, Verstopfung und Entzündungsprozesse.

Wer sehr aktiv und nervös ist, zu Wutanfällen, Panikattacken und Bluthochdruck neigt, sollte auf die Farbe Rot nahezu verzichten.

Um Überreaktionen zu vermeiden, sollte Rot nur in aktiven Räumen (wie Wohnzimmer, Eingangsbereich) und eher sparsam eingesetzt werden. In Stressbereichen sollte ganz auf Rot verzichtet werden.

Im Schlafzimmer sorgt Rot zwar für ein gutes Liebesleben, aber der entspannte Schlaf kommt bei zu viel Rot eindeutig zu kurz.



Rot ist eine dominante Farbe und kann nervös und aggressiv machen.

Grüntee – kühle Erfrischung für heiße Sommertage

Nach der traditionellen chinesischen Ernährungslehre nach den 5 Elementen hat jedes Nahrungsmittel eine bestimmte Wirkung auf den Organismus. Eine wichtige Rolle spielen der Geschmack (sauer, bitter, süß, scharf und salzig) und das Wärmeverhalten eines Gerichts (neutral, kühlend, erfrischend, wärmend oder erhitzend). Das Ziel einer gesunden und gesunderhaltenden Ernährung ist, durch die richtige Wahl und Zubereitung der Gerichte ein harmonisches Gleichgewicht zu schaffen.

In den heißen Sommermonaten eignen sich vor allem Nahrungsmittel und Getränke mit einer kühlenden Wirkung. Ein leicht kühlendes Getränk, dem eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird, ist der Grüntee.

Der Grüntee zählt mittlerweile zu den bestuntersuchtesten Getränken der Welt. Es liegen zahlreiche Hinweise vor, dass er eine entzündungshemmende Wirkung hat und auch die Gefässe schützt. Einige Studien geben sogar Hinweise darauf, dass der regelmässige Konsum von grünem Tee das Risiko, an Krebs zu erkranken, vermindern kann.

Weil der Grüntee im Gegensatz zum Schwarztee nicht fermentiert, sondern nur kurz gedämpft wird, bleiben viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C erhalten. Grüntee enthält zudem mehr Gerbstoffe (Tannine) als schwarzer Tee und ist deshalb viel herber im Geschmack. Die Gerbstoffe wirken beruhigend auf Magen und Darm.

Als unterstützende Behandlung wird grüner Tee bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich, bei Magen-Darm-Beschwerden, Erkältung und Grippe eingesetzt.



Der Grüntee ist mit seiner kühlenden Wirkung ein ideales und gesundes Sommergetränk.

Koffein

Eine Tasse Grüntee enthält ungefähr 20 bis 50 mg Koffein. Das ist etwa halb so viel Koffein wie eine Tasse Kaffee. Die Wirkung des Koffeins ist dosisabhängig. Kleinere Mengen wirken anregend und leistungsfördernd. Bei Mengen über 400 mg werden zum Teil unerwünschte Symptome wie Herzrasen und Schlaflosigkeit beobachtet.

Catechin

Die Catechine schützen die Zellen vor freien Radikalen und sind für die meisten gesundheitsfördernden Eigenschaften des Grüntees verantwortlich. Es sind aber auch die Stoffe, die dem Tee den bitteren Geschmack verleihen.

Zubereitung

Für eine Tasse Tee reicht ½ TL grüner Tee. Für das Aufbrühen von Grüntee werden verschiedene Wassertemperaturen empfohlen. Die ideale Temperatur hängt von der Sorte und dem persönlichen Geschmack ab, liegt aber ungefähr bei 70°C. Die Blätter werden mit dem heissen Wasser (nicht kochend!) übergossen und für eine halbe bis eine Minute ziehen gelassen. Dieser 1. Aufguss wird weggeschüttet und man lässt den Tee ein zweites Mal ziehen. Erst dieser 2. Aufguss wird getrunken. Dies besagt auch ein altes Sprichwort: „Die erste Tasse für den Feind – die zweite Tasse für den Freund.“ Mit dieser Methode kann der Koffeingehalt im Tee stark reduziert werden.

Teeblätter brauchen Bewegungsfreiheit. Dafür eignet sich ein sehr grosses Teesieb, das in der Teekanne hängt und in dem die Teeblätter frei schwimmen können. Schmale Siebeinsätze oder Tee-Eier aus Metall sind ungeeignet. Man kann die Teeblätter auch direkt in einem separaten Gefäss aufbrühen und den Aufguss nach dem Ziehen in die vorgewärmte Kanne umgiessen.

Das Besondere am Grüntee ist, dass man die Blätter problemlos zwei- bis dreimal aufgiessen kann, ohne Geschmack und gesundheitlichen Wert wesentlich zu verändern.

Je nach Zubereitungsart hat der Grüntee eine anregende oder beruhigende Wirkung:

Anregende Wirkung:

2 bis 3 Minuten ziehen lassen (der überwiegende Teil des Koffeins ist in den Teeaufguss übergegangen, der Anteil der Gerbstoffe ist aber noch gering).

Beruhigende Wirkung:

4 bis 5 Minuten ziehen lassen (Gerbstoffanteil im Aufguss nimmt zu und das nun herber schmeckende Getränk wirkt auf den Magen-Darm-Trakt beruhigend).

Lagerung

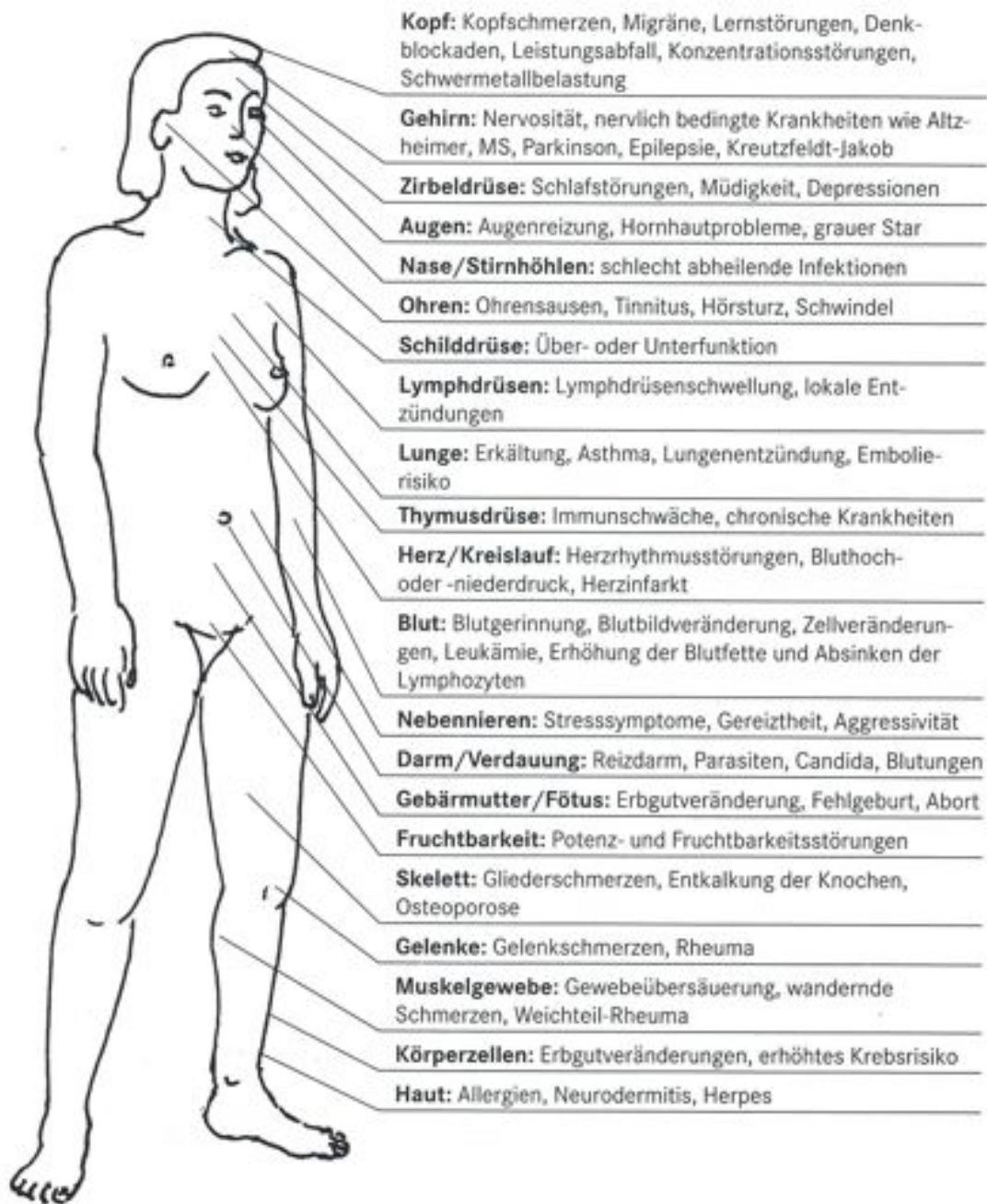
Tee ist ein empfindliches Naturprodukt, das bei falscher Lagerung sein feines Aroma schnell verliert. Deshalb sollte man folgende Tipps für die Aufbewahrung beachten:

- Tee kühl, dunkel und trocken lagern, am Besten in gut verschliessbaren Blechdosen oder speziellen Teedosen aus Porzellan und Keramik.
- Plastikgefässe oder lichtdurchlässige Glasbehälter bedeuten das „Aus“ für jeden guten Tee. Geruch und Geschmack gehen verloren.
- Die benötigte Teemenge immer nur mit einem trockenen, sauberen Löffel aus der Dose nehmen und das Gefäss sofort wieder verschliessen.

Wie Du den Elektromog im Deinem Schlafzimmer reduzieren kannst

Elektromog ist ein umgangssprachlicher Ausdruck für die Gesamtheit an Immissionen von elektrischen, magnetischen und elektromagnetischen Feldern, von denen angenommen wird, dass sie unerwünschte biologische Wirkungen haben. Da der ganze Organismus mit unendlich vielen elektrischen Abläufen gesteuert wird, kann Elektromog überall im Körper Auswirkungen zeigen.

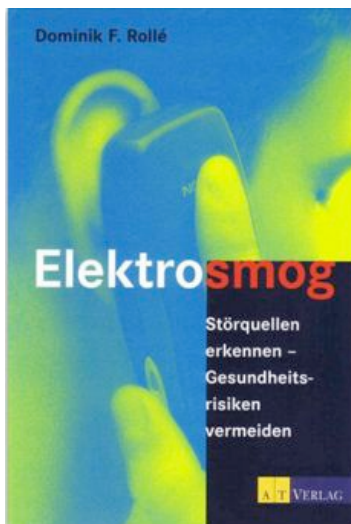
Hier eine Liste von Störungen und Krankheiten, die laut wissenschaftlicher Untersuchung mit Elektromog in Zusammenhang stehen können:



Während der Schlafphase ist der menschliche Körper viel sensibler auf störende Einflüsse als tagsüber. Ein guter Bettplatz ermöglicht dem Körper, sich von den Eindrücken des Tages zu erholen und gegen Elektromog allgemein resistenter zu werden. Deshalb sollte die Entstehung von Elektromog im Schlafzimmer verhindert werden.

Elektromog im Schlafzimmer kann entstehen durch:

- DECT Telefon (Schnurlostelefon)
- Radiowecker
- W-LAN
- Trafos in CD-Player, Stereoanlage und ähnlichem
- TV & Computer
- Sparlampen und Leuchtstoffröhren
- Elektrische Kabel
- Heizdecken und Wasserbetten
- Federkernmatratzen
- Elektrisch verstellbare Betten
- Elektroheizung
- Satellitenempfänger



Das Buch „Elektromog“ von Dominik F. Rollé zeigt, wie man Störquellen erkennen und Gesundheitsrisiken vermeiden kann.

So kannst Du den Elektromog in Deinem Schlafzimmer vermindern:

- Im Schlafzimmer eine Netzfreischaltung vom Elektriker einbauen lassen. Sobald der letzte Schalter ausgeschaltet wird, trennt der Netzfreischalter im Sicherungskasten den Strom von der Leitung und schaltet diesen automatisch wieder ein, wenn erneut Licht angemacht wird. Damit wird der Elektromog im Schlafzimmer messbar reduziert.
- Geräte, die Du nicht brauchst, ausstecken.
- Geräte mittels geschalteter Steckleisten vom Stromkreis trennen.
- Geräte mittels Zeitschaltuhr während den Schlafenszeiten vom Strom trennen (z.B. DECT Telefon im Wohnzimmer und W-LAN im Büro).

Detailliertere Informationen zum Thema Elektromog im Schlafzimmer findest Du auf meiner Homepage:

www.fengshuiraum.ch/tipps/Elektromog-im-Schlafzimmer.pdf

Wenn Du noch mehr über die Ursachen und Bekämpfung von Elektromog erfahren möchtest, kann ich Dir das Buch

„Elektromog“ von Dominik F. Rollé empfehlen. Viele meiner Informationen zum Thema Elektromog stammen aus diesem Buch.

Feng Shui Raum

Nicole Zehnder, dipl. Feng Shui Beraterin
Wiesenstrasse 10
5400 Baden

056 209 15 50
076 419 49 57

info@fengshuiraum.ch
www.fengshuiraum.ch