



# Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

## Wertvolle Feng Shui Tipps

### Gestärkt durch den Spätsommer und gesund in den Herbst

**W**eisst du, weshalb Erkältungskrankheiten besonders gerne im Herbst auftreten? Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entspricht jede Jahreszeit einem Element. Der Spätsommer ist Zeit der Erde. Dem Element Erde entspricht das Organ Milz und der werden alle Arten von Verdauungsstörungen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche und Wasseransammlungen zugeordnet.

Der Herbst ist Zeit des Metalls. Dem Element Metall entspricht das Organ Lunge. Alle Erkrankungen des Respirationstraktes, der von der Nase über die Nasennebenhöhlen, den Rachen und die Lunge reicht, treten daher mit Vorzug im Herbst auf.

Eine reduzierte Milzkraft führt zu Müdigkeit - man kommt morgens schlecht aus dem Bett und fühlt sich nicht so leistungsfähig wie zuvor. Schnupfen, Husten, Verkühlungen und Nasennebenhöhlenentzündungen kommen von einer Lungenschwäche.

Weisst du, was du dagegen tun kannst? Trink am Morgen täglich eine Tasse Ingwertee (2 Scheiben frischer Ingwer mit kochendem Wasser übergießen und 5 - 10 Minuten ziehen lassen) mit einem Löffel Honig gesüsst, das stärkt dein Immunsystem und somit auch deine Milz und Lunge. Zudem wärmt der Tee deinen Körper, was dich stärkt und leistungsfähig macht. Ein warmes, gekochtes Frühstück (z.B. Porridge mit Birnen aus dem Newsletter Nr. 23) unterstützt deine Milz und Lunge zusätzlich.



Ab dem Spätsommer solltest du wieder vermehrt warme, gekochte Speisen zu dir nehmen, um dein Immunsystem zu stärken.



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

Versuche generell auf warme Kost umzusteigen - Suppen, Eintöpfe und Kompotte haben wieder Saison. Das kalte und rohe Essen eignet sich nur im Sommer, nicht aber beim Wechsel auf die kühlere Jahreszeit. Zu viel rohe Salate, Rohkost und Obst schwächen deine Immunabwehr.

Scharfe Gewürze stärken deinen äusseren Schutzpanzer, die Haut. Denn nach der Traditionellen Chinesischen Medizin dringen die krankmachenden Faktoren über die Haut in der Körper ein.

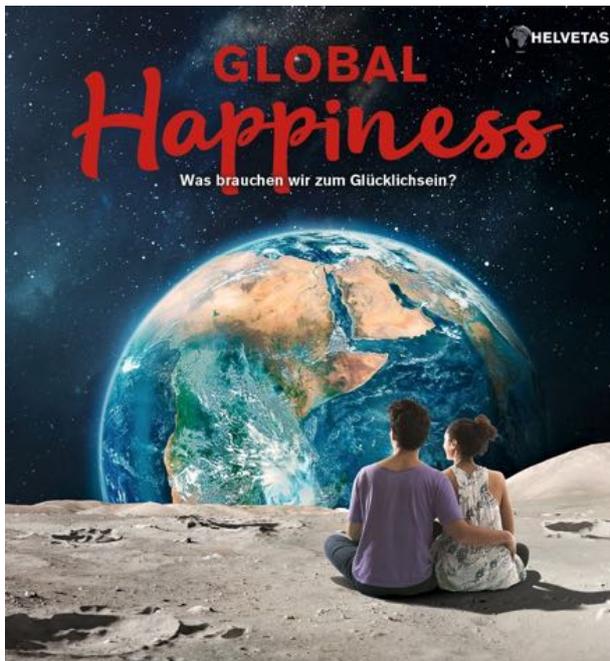
Trage einen Schal um den Nacken oder stelle den Kragen auf, damit über die „Windpunkte“ auf deinem Nacken keine Kälte in deinen Körper dringen kann.

## Global Happiness: Was brauchen wir zum Glücklichen?

Die neue [Ausstellung](#) von Helvetas, der unabhängigen Schweizer Entwicklungsorganisation, widmet sich dem Thema Glück. Sie geht auf die Spurensuche nach dem Glück – in der Schweiz und auf der ganzen Welt. Die Reise geht der Frage nach: Wie könnte „nachhaltiges Glück“ aussehen. Glück, das zu persönlichem, gemeinschaftlichem und globalem Wohlbefinden beiträgt und nicht die Umwelt, andere Menschen oder kommende Generationen schädigt? Und was ist es, das die Welt, uns, mich und dich glücklich macht?

Glück ist ein grosses Wort. Manche Leute sprechen lieber über Zufriedenheit, Wohlbefinden, Lebensqualität oder das „gute Leben“. Das Glücksstreben ist eine alte und weltweite Sehnsucht des Menschen. Gerade heute im Rahmen der Auseinandersetzungen um eine nachhaltige Erde und der Verabschiedung der UNO-Ziele für eine nachhaltige Entwicklung stellt sich die Frage erneut: Wie könnte „nachhaltiges Glück“ aussehen? Wie können alle Menschen auf der Erde glücklich, zufrieden und innerhalb der Ressourcen des Planeten leben?

Die Ausstellung ist als Gartenlandschaft konzipiert. Die Besucherinnen und Besucher messen ihr Glücksniveau, besichtigen die Wohnung einer jungen Minimalistin, wandern



Die Ausstellung „Global Happiness“ von Helvetas setzt sich mit Themen auseinander, wie nachhaltiges Glück aussehen könnte und wie alle Menschen auf der Erde glücklich, zufrieden und innerhalb der Ressourcen des Planeten leben könnten.

durch ein visionäres Quartier in Santiago de Chile und begegnen dem Bruttonationalglück in Bhutan. Die weltweit positiven Veränderungen und konkreten Handlungsoptionen eines jeden einzelnen setzen einen weiteren Schwerpunkt. Jeder Pavillon ist ein kleines Blitzlicht auf mögliche Aspekte von „nachhaltigem Glück“ und zeigt, dass globales Glück und Nachhaltigkeit eng verbunden sind, weil der Planet Erde begrenzte Ressourcen hat.

Die Ausstellung „Global Happiness“ stellt auf innovative Weise die Idee vom „nachhaltigen Glück“ ins Zentrum. Die Ausstellung ist unterhaltsam und informativ zugleich und wird von einem reichhaltigen [Veranstaltungsprogramm](#) mit Führungen, Workshops und Angeboten für Schulen und Kinder begleitet.

Die interaktive und multimediale Ausstellung wird in den nächsten vier Jahren in zahlreichen Schweizer Museen haltmachen. Vom 17. Mai 2019 bis 1. März 2020 ist sie im Naturama Aargau, Feerstrasse 17, 5000 Aarau zu sehen.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 10.00 bis 17.00 Uhr, Donnerstag 10.00 bis 19.00 Uhr.

## Erstaunlich, was ein künstliches Lächeln bewirken kann!

**H**ast du gewusst, dass beim Lachen physiologisch eine ganze Menge passiert? Es ist erwiesen, dass dies für dein Immunsystem sehr gut ist.

Das Immunsystem ist kein isolierter Einzelgänger, sondern muss als Teamplayer des menschlichen Organismus angesehen werden. Gehirn, Psyche und Immunsystem sind eng miteinander verknüpft, sprechen eine gemeinsame Sprache und verfolgen dasselbe Ziel: den Schutz des Organismus, der laufend unterschiedlichen Gefahren und Stressoren ausgesetzt ist. Die Wechselwirkungen der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems werden in der Psychoneuroimmunologie (PNI) erforscht. Diverse Forschungsbefunde dokumentieren eindrucksvoll, dass diese drei Systeme in einem engen Informationsaustausch miteinander stehen.

Das Hirn erkennt nicht, ob etwas real ist oder ausgedacht. Wenn du dir einbildest, jemand hätte dich verletzt, macht das deinen Körper genauso krank, wie wenn man dich wirklich verletzt hat. Wenn du dich freust, sei dies real oder eingebildet, beeinflusst das dein Immunsystem.

Stell dir vor du bist sauer und jemand bringt dich danach zum Lachen. Dann hättest du innerhalb von nur 10 Sekunden das Wichtigste weggelacht (die Freudehormone vertreiben die Stresshormone). Wenn du niemanden hast, der dich zum Lachen bringt, kannst du selber aktiv werden und dein Gehirn austricksen. Du musst dafür 60 Sekunden am Stück deine Mundwinkel zum Lachen anheben. Die Muskeln um deinen Mund drücken auf den Nerv nebenan und dieser gaukelt deinem Gehirn ein Lachen vor. Dein Gehirn produziert dadurch Freudehormone und die Stresshormone werden wiederum vertrieben.

Wenn du vorbeugen willst, kannst du täglich 5 Minuten deine Mundwinkel zum Lachen hochziehen – auch ohne Krise. Dies muss nicht am Stück erfolgen. Jedes Mal, wenn du das tust, ist das eine Erholung für deinen Organismus.

Gerne kannst du dir dazu das unterhaltsame Video der Querdenkerin Vera F. Birkenbihl auf [Youtube](#) anschauen. Vera F. Birkenbihl war eine deutsche Managementtrainerin und Sachbuchautorin, welche sich in ihren Seminaren und Publikationen vor allem mit den Themen gehirngerechtes Lernen und Lehren, analytisches und kreative Denken, Persönlichkeitsentwicklung und gehirnspezifische Geschlechterunterschiede befasste.

Die heutige Leistungsgesellschaft vermittelt uns das Gefühl, immer schneller noch mehr erreichen zu müssen, sei dies beruflich oder privat. Wir stehen ständig unter Strom, was längerfristig gesundheitliche Konsequenzen mit sich bringt.

In früheren Zeiten war Stress überlebensnotwendig (man denke an die Zeiten zurück, als der Mensch noch Jäger war), aber darauf folgten jeweils Ruhephasen. Über den Lauf der Zeit haben sich die Stressoren verändert: Termindruck, ständige Erreichbarkeit, tägliche Informationsflut, Prüfungsstress, nerviger Strassenverkehr oder Ärger mit den Kindern. Dieser Dauerstress ohne nötige Ruhephasen hat Auswirkungen auf unseren Gesundheitszustand.

Um deinen Stresspegel zu dämpfen kannst du nicht nur lächeln. Nimm nur wenig aufputschende Getränke wie Kaffee oder Energydrinks zu dir, treibe regelmässig Sport um die Stresshormone abzubauen, gönne dir regelmässig Pausen, genügend Schlaf und achte auf eine gesunde Ernährung. Zudem kann dir Magnesium helfen, Belastungsreaktionen zu dämpfen. Da Stress an deinem Magnesiumhaushalt zehrt, ist es wichtig darauf zu achten genügend Magnesium zu dir zu nehmen, z.B. in Form von Sonnenblumen- und Kürbiskernen oder Haferflocken.



Mit einem künstlichen Lachen kannst du dein Gehirn austricksen und es dazu bringen, Glückshormone zu produzieren.

## Nahrung als Heilmittel: Rande

**D**ie Rande (Rote Bete) ist mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt und hat ihre Erntezeit von September bis März.

Die auffällige rote Farbe beruht hauptsächlich auf der hohen Konzentration des Glykosids Betanin. Betanin wird als Naturfarbstoff für Lebensmittel verwendet (E162). Rande enthält viel Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure. Sie kann sowohl roh als auch gekocht gegessen werden.

Da Randen viel Oxalsäure enthalten, ist bei Menschen, welche zu

Nierensteinen neigen, Vorsicht geboten. Beim Verzehr von grösseren Mengen können sich Urin und Darmausscheidungen durch das Betanin kurzzeitig rötlich färben, was aber völlig harmlos ist.

Die im Frischpresssaft von Roter Bete enthaltenen Nitrate haben, insbesondere bei Männern, einen blutdrucksenkenden Effekt.

Nach TCM wirkt Rande blutbildend, Cholesterin senkend und sie kann einen unruhigen Geist beruhigen. Zudem hilft sie sowohl bei Verstopfung, als auch bei Appetitlosigkeit und Magensäuremangel. Auch bei unregelmässiger Menstruationsblutung kann sie helfen. Sie ist thermisch neutral und eignet sich sowohl bei innerer Kälte als auch bei innerer Hitze.



### Randenrisotto mit Limettengremolata

#### Risotto

- 1 Zwiebel
- 20 g Olivenöl
- 250 g Risottoreis
- 60 g Weisswein
- 400 g Randensaft
- 350 ml Gemüsebouillon
- Limettensaft
- Salz und Pfeffer

#### Gremolata

- 2 Limetten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie



**Risotto:** Die fein gehackten Zwiebeln im Olivenöl andünsten. Reis beigegeben und bei schwacher Hitze mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Randensaft zugeben und zur Hälfte einkochen. Gemüsebouillon portionenweise zugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

**Gremolata:** Die Limetten heiss abwaschen und abtrocknen. Mit einer Küchenreibe die Limettenschale abreiben. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Petersilie mit den Zitronenschale und dem Knoblauch mischen und über das Risotto streuen.

**Tipp:** Geröstete Cashewkerne zur Dekoration verwenden

# Veranstaltung

## Gesund und fit durch den Winter

**A**n diesem Abend bekommst du einen Einblick in die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese Ernährungslehre befasst sich mit der Wirkung der Nahrungsmittel und kann dich dabei unterstützen, Erkrankungen vorzubeugen und auch zu heilen. Du lernst an diesem Abend, wie du deine Ernährung und Lebensweise optimieren kannst, um gesund und fit durch den Winter zu kommen. Zudem bekommst du einfach umsetzbare Tipps und Rezepte, die deine Gesundheit positiv beeinflussen können.



- Datum:** Montag, 28. Oktober 2019, von 19.00 bis 21.00 Uhr  
**Ort:** Baden (Ort wird noch bekanntgegeben)  
**Kosten:** CHF 20.-  
**Anmeldung:** bis spätestens am 26. Oktober 2019 an [info@fengshuiraum.ch](mailto:info@fengshuiraum.ch) oder  
Tel. 076 419 49 57