



Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Wie geht es dir...

...in diesen stürmischen Zeiten? Unser aktuelles Leben ist für uns alle nicht einfach, denn durch den Coronavirus sind wir in unserer Freiheit eingeschränkt. Wir können aktuell nicht mehr alles selber entscheiden und so handeln, wie wir es gewohnt sind. Diese Situation ist für uns Schweizer*innen neu!

Was mit einem kleinen Virus begann, zieht nun weite Kreise. Das soziale Leben, die Wirtschaft und das Gesundheitssystem sind stark davon betroffen. Täglich gibt es neue erschreckende Nachrichten. Diese Schreckensnachrichten erzeugen in uns Angst.

Hast du gewusst, dass Angst und Panik dein Immunsystem schwächen und dich anfälliger für Krankheiten machen? Weisst du, was du dagegen machen kannst? Gerne gebe ich dir ein paar Tipps, wie du deine Abwehr stärken kannst.

Massnahmen, die dein Immunsystem stärken:

- Sorge für genügend Schlaf
- Bewege dich regelmässig an der frischen Luft
- Ernähre dich gesund (2 bis 3 Mahlzeiten täglich, frisch zubereitet aus frischen, saisonalen Lebensmitteln, am besten pflanzlich vollwertig)
- Fasten (dadurch wird der Körper besser fertig mit Entzündungen) oder Detoxen/Entgiften (damit kannst du sogenannte Nässe aus dem Körper ausleiten)
- Süssigkeiten, Milchprodukte, Brot, Teigwaren reduzieren, da sie im Körper Nässe erzeugen
- Schleimhäute befeuchten (z.B. mit Birnenkompott, Kardamom, Granatapfel)
- Waldbaden (erhöht die Killerzellen, welche etwas gegen Viren ausrichten können)
- Kneippen
- Vitamin D (stärkt das Immunsystem und unterstützt die Serotoninproduktion im Gehirn, was sich positiv auf deine Stimmung auswirkt)
- Lass dich nicht von der Panik und Angstmache anstecken!
- Versuche deinen Stress zu reduzieren
- Nicht nur Krankheit ist ansteckend, auch Gesundheit (konsumiere positive Nachrichten)



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

Aus Sicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) habe ich dir noch ein paar unkonventionelle Tipps, wie du deine Abwehr stärken kannst.

1. Räume deine Wohnung, den Keller und Estrich auf und trenne dich von alten Dingen, die du nicht mehr brauchst. Ordnung stärkt die Lunge, welche aus TCM Sicht für die Abwehr verantwortlich ist.
Im Feng Shui steht der Keller für die Vergangenheit und der Estrich für die Zukunft.
2. Bringe mehr Freude in dein Leben und lass Traurigkeit ziehen, denn Trauer schwächt die Lungen. Freude (Feuer) kontrolliert im 5-Elemente-Zyklus die Trauer (Metall) im Stil von „Feuer schmilzt Metall“
3. Wer oder was raubt dir Energie? Versuche Menschen (und Nachrichten) zu meiden, die dich herunterziehen oder dir Energie rauben.
4. Atme einige Male am Tag tief und bewusst. Stell dir vor, wie du Gesundheit einatmest und sie sich beim Ausatmen in jeder Zelle deines Körpers verteilt. Guten Atmen und Atemübungen stärken ebenfalls die Lunge und damit das Immunsystem.
5. Lass alten Groll los, den du gegen bestimmte Menschen hegst. Dieser schwächt nur dich selbst. Ein chinesisches Sprichwort sagt „Groll zu hegen ist wie Gift zu trinken und zu warten, bis der andere stirbt.“

Homeoffice – worauf du bei deinem Arbeitsplatz achten solltest

Auf Grund der aktuellen Corona-Situation werden immer mehr Mitarbeiter*innen ins Homeoffice geschickt und werden voraussichtlich eine längere Zeit ihre Arbeit von zu Hause aus verrichten.

Hast auch du ins Homeoffice gewechselt? Dann lohnt es sich, dir einen grosszügigen, fixen Arbeitsplatz zu Hause einzurichten, an dem du dich wohlfühlst. Denn in den kommenden Wochen wirst du mehr Zeit an diesem Platz verbringen, als irgendwo sonst in deiner Wohnung.

Wenn du die Möglichkeit hast, nutze einen eigenen Raum, den du nur zum Arbeiten nutzt. Wenn es die Situation zulässt, versuche zu vermeiden, das Schlafzimmer als Büro zu nutzen. Schlafen ist eine passive Tätigkeit und dieser Ruheraum sollte nicht zu einem aktiven Arbeitszimmer umfunktioniert werden. Falls sich dies nicht vermeiden lässt, dann lüfte das Zimmer vor dem Schlafen gut durch und schalte alle Geräte aus oder trenne sie sogar vom Netz.

Besorge dir einen guten Tisch (idealerweise aus Holz, Glastische sind zu meiden) und einen Bürostuhl. Achte auf eine gute Ergonomie an deinem neu geschaffenen Arbeitsplatz. Auf meiner Homepage findest du eine Broschüre der SUVA, die dir zeigt, auf was dabei zu achten ist.

Sorge für eine angenehme Arbeitsatmosphäre, Ordnung und Sauberkeit. Denn zu viel Unordnung auf dem Schreibtisch und in der Arbeitszone führt zu stagnierender Energie und beeinflusst deine Konzentrationsfähigkeit negativ. Achte auf einen passenden Hintergrund, denn deine Arbeitskolleginnen und -kollegen werde bei diversen Videokonferenzen Einblick in deinen Arbeitsraum bekommen.

Stelle deinen Schreibtisch so hin, dass du eine fensterlose, feste Wand im Rücken hast. Vom Bürostuhl aus solltest du den ganzen Raum überblicken können. Zudem sollte der Schreibtisch nicht in der Fenster-Tür-Linie stehen, weil dort ein Energiedurchzug herrscht, welcher für Unruhe sorgt. Diese gute Sitzposition unterstützt deine Konzentrationsfähigkeit und Kreativität.



Dein Arbeitsplatz sollte sich nicht in der Fenster-Tür-Linie befinden, denn das schwächt deine Konzentrationsfähigkeit.

Achte auf eine gute Beleuchtung und Sorge für genügend Tageslicht. Frische Luft ist für die Konzentrationsfähigkeit unerlässlich. Regelmässiges Lüften bringt frischen Sauerstoff herein und die Luftschadstoffe von Drucker, Möbeln, Wandfarben etc. können abziehen. Welche Zimmerpflanze Luftschadstoffe abbauen können, kannst du in meiner Pflanzendokumentation auf meiner Homepage (unter Tipps) nachlesen.

Nebst dem Abbau von Luftschadstoffen sorgen Zimmerpflanzen für ein gutes Raumklima. Untersuchungen an norwegischen Grundschulen zeigen, dass Pflanzen im Klassenraum Gesundheitsprobleme verringern. Die Kinder erleben die Klasse frischer, schöner und angenehmer. Die Schüler*innen wurden in bepflanzten Klassenräumen auch seltener krank und konnten sich besser konzentrieren. Was die Kinder in der Schule unterstützt, kann auch dich bei deiner Arbeit unterstützen.

Dies sind ganz allgemeine Tipps. Gerne kann ich dir bei einer persönlichen Feng Shui Beratung berechnen, welcher Bewohner wo seine günstigen Bereiche in der Wohnung hat, welche Zonen sich besonders gut zum Arbeiten eignen und sogar die persönlichen, idealen Blickrichtungen bestimmen, damit du deinen Arbeitsplatz optimal ausrichten kannst. Aus aktuellem Anlass biete ich neu auch Fernberatungen an. Dafür benötige ich deine Adresse, die Grundrisspläne, das Baujahr des Hauses und die Geburtsdaten der Bewohner. Bei Interesse kannst du mich gerne per E-Mail kontaktieren.

Rückblick auf das Plastik Experiment

Als umweltbewusster Mensch und Bewohnerin von Baden kam ich nicht am Plastik Experiment (siehe Newsletter Nr. 36) vorbei. Ich hatte damals am 2. Infoanlass teilgenommen und war sehr erstaunt über das riesige Interesse aus der Bevölkerung. Der Ansturm war so gross, dass gar nicht alle Leute in diesem grossen Saal Platz fanden! Dank einer Aufzeichnung der Veranstaltung konnten sich die abgewiesenen Besucher den Anlass und all die Infos über dieses Experiment zu einem späteren Zeitpunkt von zu Hause aus anschauen. Ich war fasziniert von den diversen Arbeitsgruppen, die innerhalb kürzester Zeit extrem viel auf die Beine gestellt hatten. Sie sprudelten von Ideen und Motivation und stecken so manchen Besucher an, sich mit dem Plastikverbrauch auseinanderzusetzen.

Leider wurde das Plastik Experiment vom Coronavirus überschattet und sämtliche Veranstaltungen im März mussten abgesagt werden. Es tut mir sehr leid für all die engagierten Menschen, die unentgeltlich ganz viel Zeit, Engagement und Herzblut in dieses Experiment steckten. Ich hoffe, sie konnten wenigstens viele Menschen aufrütteln und zum Umdenken bewegen – und das über den Monat März hinaus.

Ich war selber in keiner Arbeitsgruppe, aber ich möchte mit gutem Beispiel vorangehen und einen Beitrag für eine lebenswerte Zukunft leisten. Ich habe mich mit dem Thema Plastik auseinandergesetzt und auf meinen Plastikverbrauch im Alltag geachtet. Manches habe ich umgestellt und vieles davon werde ich auch künftig weiter durchziehen.

Auf meinem Instagram Account <https://www.instagram.com/fengshuiraum/> hatte ich täglich eine Idee gepostet, wie ich persönlich meinen Plastikverbrauch verringere. Gerne kannst du dir dort die eine oder andere Inspiration holen und sie selber umsetzen.



Im Rahmen des Plastik Experiments habe ich mich mit dem Thema Plastik auseinandergesetzt und manches in meinem Leben umgestellt und angepasst.

Nahrung als Heilmittel: Kurkuma

Kurkuma ist eine Wurzel - auch unter dem Namen Gelbwurzel bekannt. Sie sieht ähnlich aus wie Ingwer und ist auch mit ihm verwandt. Schneidet man die Wurzel auf, hat sie eine goldgelbe Färbung, welche sehr stark färbt. Die Inder nutzen dies zum Färben ihrer Kleidung. Auch die südasiatische Küche verwenden Kurkuma, um ihre Speisen goldgelb strahlen zu lassen. Kurkuma wird geräffelt oder auch getrocknet und gemahlen verwendet. Sie ist die Basis für Curry und ist verantwortlich für dessen gelbe Farbe. Grund für die intensive gelbe Farbe ist ihr Hauptbestandteil, das Curcumin. Die gelbe Farbe bekommst du übrigens am besten mit Öl wieder von den Händen.



Kurkuma kann deinen Verdauungstrakt rundum sanieren und hat auch eine krebshemmende Wirkung.

Kurkuma ist ein Bestandteil in vielen Gewürzmischungen. Solo in einem Gericht kann es schnell zu bitter werden. Den vollen Geschmack erreicht Kurkuma bei Temperaturen ab 130°C. Um dies zu erreichen, kannst du das Gewürz im Fett braten oder du bereitest eine Mahlzeit im Backofen bei höheren Temperaturen zu. Kurkuma eignet sich nicht für eine rein wässrige Zubereitung, da die wirksamen Inhaltsstoffe der Pflanze fettliebend und somit nicht wasserlöslich sind.

Kurkuma lässt sich gut mit Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchten, Gemüse, Reis aber auch Süßem kombinieren und wurde durch die „Goldene Milch“ bekannter.

Gemäss der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist Kurkuma thermisch erwärmend, gehört zum Element Feuer und hat einen bitteren Geschmack.

Kurkuma besitzt die Fähigkeit, den Verdauungstrakt rundum zu sanieren und zu stärken. Sie wirkt verdauungsfördernd und wird bei allen Magenbeschwerden eingesetzt. Kurkuma fördert die Gallensaftproduktion (also Vorsicht bei Gallenerkrankungen oder Gallensteinen) und deren Ausschüttung via Gallenblase in den Dünndarm, wo sie für die Fettverdauung verantwortlich ist. Sie senkt die Blutfettwerte und ist ein Leberschutzkraut.

Kurkuma hat eine krebshemmende Wirkung (insbesondere Dickdarmkrebs), welche durch die Kombination mit Pfeffer massiv verstärkt wird, da dieser die Resorption im Magen-Darm-Trakt erhöht.

Kurkuma wirkt keimtötend und wird in den tropischen Ländern als Antibiotikum verwendet. Sie ist antioxidativ und hilft bei Ekzemen und Hautausschlägen - aber sei darauf gefasst, dass sich deine Haut gelb verfärbt. Zudem kann Kurkuma bei Menstruationsbeschwerden Linderung verschaffen und hilft auch bei Arthritis.

Wenn du in den Genuss dieser gesundheitsfördernden Wirkungen von Kurkuma kommen möchtest, solltest du bewusst immer wieder mit Kurkuma kochen. Die tägliche Zugabe eines Teelöffels Kurkuma zu deinen Speisen stellt eine einfache, schnelle und ökonomische Methode dar, um eine für die Krebsprävention ausreichende Menge Curcumin zu dir zu nehmen (Quelle: Buch von Richard Béliveau; Krebszellen mögen keine Himbeeren).

Vorsicht während der Schwangerschaft und Stillzeit, dann sollte Kurkuma nur in geringen Mengen verwendet werden.

Kurkuma Energy Balls (Rezept für ca. 18 Kugeln)

100 g Haferflocken
75 g Datteln, fein gehackt
75 g Mandeln gemahlen
3 EL Kokosöl
1 EL Ahornsirup
1 TL Kurkuma
1 TL Zimt
etwas Pfeffer
2 Prisen Salz

Haferflocken mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen. Mit nassen Händen ca. 18 Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ca. 15 Min. in der Mitte des auf 160°C vorgeheizten Ofens backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Veranstaltungen

Leider muss ich alle meine geplanten Veranstaltungen auf unbestimmte Zeit verschieben.