Nr. 51 vom 23. September 2023

Feng Shui Raum News

Für mehr Lebenskraft und Freude in deinen Räumen

Wertvolle Feng Shui Tipps

Herbst – Zeit zum Loslassen

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

Der Herbst gehört aus Sicht der Fünf-Elemente-Lehre zum Element Metall. Die wesentlichen Eigenschaften dieses Elements sind Trennen, Loslassen, Aufnehmen und Abgeben.
Die Organe, die in der TCM dem Element Metall zugeordnet werden, sind die Lunge und der Dickdarm. Auch hier spiegeln sich die Themen Aufnahme und Abgabe wider. Die Lunge bildet unsere Abwehrenergie und ist somit für das Immunsystem zuständig. Gerade jetzt im Herbst brauchen wir ein starkes Abwehrsystem, um Erkältungen und Infektionskrankheiten keine Chance zu geben. In meinem Abendkurs «Gesund und fit durch den Winter» erfährst du, wie du mit Hilfe einer alltagstauglichen Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dein Immunsystem stärken kannst, um gesund und fit durch den Winter zu kommen. Der Kurs findet bei mir zu Hause in entspannter Atmosphäre am Esstisch statt. Denn neben einigen Tipps und Inputs kommst du auch kulinarisch auf deine Kosten. Bring also genügend Hunger und Interesse mit und erlebe am eigenen Leib, wie wohltuend die TCM Ernährung sein kann.
Der Herbst erinnert uns an Reduktion und Konzentration auf das Wesentliche. Die Natur macht es uns vor und lässt Überflüssiges los. Die Bäume lassen im Herbst ihre Blätter fallen und erinnern uns daran, wie man vertrauensvoll und freudig loslassen kann. Die Natur weiss, dass dies zum natürlichen Lauf der Dinge gehört und dass es keine neue Blüte im Frühling geben kann, wenn man sich nicht vom Alten trennt. All dies geschieht mit Vertrauen und Zuversicht. So hat das Element Metall auch etwas mit Zukunft zu tun. Denn wer vertrauensvoll loslassen kann, blickt zuversichtlich in die Zukunft. Das Element Metall gibt uns jetzt also die Möglichkeit, Überflüssiges loszulassen und wieder Ordnung und Struktur zu schaffen - innen und aussen. Das Entrümpeln lässt die Energie wieder frei fliessen und schafft Platz für Neues in deinem Leben und lässt dich optimistisch in die Zukunft blicken.
Als sich vor einem Jahr mein Partner aus dem Leben verabschiedete hiess es auch für mich loszulassen. Ich unterstützte diesen inneren Prozess unter anderem, indem ich im Aussen Veränderungen vornahm. Ich entrümpelte mein Zuhause, gestaltete den Eingangsbereich neu und versuchte durch mehr Farbe in meinem Zuhause, auch etwas mehr Farbe in meinem Leben zu integrieren. Ob es Zufall ist, dass ich mich für die heilende Farbe Grün entschieden hatte? Vor vielen Jahren hatte ich in meinen Newsletter über die Farben und ihre Wirkungen geschrieben. Ich habe diese Informationen zusammengetragen, du findest sie in der Übersicht warum Farben unsere Stimmung beeinflussen.

Seit dem Verlust meines Partners beschäftige ich mich verstärkt mit dem Thema psychische Gesundheit und leiste meinen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Wenn man bedenkt, dass jede zweite Person einmal in ihrem Leben psychische Probleme hat, finde ich es erstaunlich, wie oft dieses Thema immer noch totgeschwiegen wird. Dabei ist es so wichtig, psychische Probleme bei seinen Mitmenschen zu erkennen und darauf zu reagieren. Denn je länger man wartet, desto schlimmer werden die Probleme.
Wusstest du, dass es genau dafür Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit gibt? Das australische Programm «Mental Health First Aid» wurde 2019 durch die Schweizer Stiftung Pro Mente Sana mit Unterstützung der Beisheim Stiftung in der Schweiz lanciert. Im Rahmen einer Weiterbildung als Kursleiterin der Pro Senectute durfte ich diesen Sommer diesen zweitägigen Kurs besuchen. Ich habe gelernt, wie ich Erste Hilfe leisten kann, wenn Personen in meinem privaten und beruflichen Umfeld psychische Probleme oder Krisen durchleben. Ich fühle mich nun befähigt, zu reagieren und Unterstützung anzubieten.

Der Herbst gehört zum Element Metall, welches durch die Eigenschaften Trennen, Loslassen, Aufnehmen und Abgeben repräsentiert wird.

An dieser Stelle möchte ich dich gerne auf die Aktionstage psychische Gesundheit hinweisen, welche bereits zum zehnten Mal im Kanton Aargau stattfinden. 32 Institutionen möchten die Aargauer Bevölkerung für das Thema sensibilisieren und Informationen vermitteln. Mit einem vielfältigen Programm leisten die Aktionstage einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheit. Vielleicht ist auch für dich etwas Passendes dabei?

Mut zur Veränderung

Seit meiner Ausbildung zur Feng Shui Beraterin treffe ich immer wieder Menschen, die nicht an die Wirkung von Feng Shui glauben. Wie ist das bei dir, bist du auch der Meinung, dass man daran glauben muss, damit es wirkt?
Feng Shui basiert auf universellen Naturgesetzen, die immer wirken, ob man daran glaubt oder nicht. Der Einfluss unserer Umgebung auf unser Wohlbefinden ist längst erforscht und bewiesen, aber noch nicht in allen Köpfen angekommen. Was heute die Quantenphysik bestätigt, wussten die Chinesen schon damals: Alles im Universum, ob sichtbar oder unsichtbar, ist Energie und beeinflusst sich gegenseitig.

Feng Shui ist eine Erfahrungswissenschaft, die sich mit unseren Umgebungsenergien auseinandersetzt.

Es gibt also eine Wechselwirkung zwischen uns und unserer Umgebung. Diese können wir bewusst zu unseren Gunsten beeinflussen. Genau das ist das Ziel von Feng Shui - es will uns helfen, unsere Wohn- und Lebensräume so zu gestalten und einzurichten, dass sie uns bestmöglich unterstützen.
Nutzt du bereits den Einfluss deines Umfelds, um die bestmögliche Unterstützung zu erhalten und so dein Leben in die gewünschte Richtung zu lenken und dein volles Potenzial zu leben? Bist du dir bewusst, dass deine Räume deine gegenwärtige und vor allem deine vergangene Situation widerspiegeln?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und mag keine Veränderungen. Denn Veränderung bedeutet Unsicherheit und da ist es einfacher, alles beim Alten zu lassen. Wann hast du dein Zuhause das letzte Mal umgestaltet? Hast du seit deinem Einzug grössere Veränderungen vorgenommen oder ist noch alles beim Alten? Dann lebst du gewissermassen noch in der Vergangenheit. Möchtest du deine aktuelle Energie und die deiner Zukunft bewusst einladen? Dann ist es an der Zeit, in deinem Zuhause entsprechende Impulse zu setzen.
Veränderung erfordert Mut, Anstrengung und Arbeit. Wenn du dir in deinem Leben eine Veränderung oder einen Neuanfang wünschst, musst du bereit sein, den ersten Schritt zur Veränderung zu wagen. Oder frei nach Georg Christoph Lichtenberg: «Ich weiss nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber ich weiss, dass es anders werden muss, wenn es besser werden soll».
Bist du bereit für eine Veränderung in deinem Leben? Feng Shui kann deine inneren Prozesse unterstützen und beschleunigen. Brauchst du Hilfe bei der Analyse? Gerne unterstütze ich dich dabei - sei es durch eine Feng Shui Beratung oder durch die Begleitung in einem Feng Shui Workshop. Bei beiden Angeboten komme ich zu dir nach Hause und gebe dir meine persönlichen Optimierungsvorschläge.
Wenn du die Veränderung selbst in die Hand nehmen willst, empfehle ich dir, Schritt für Schritt vorzugehen. Versuche nicht, alles auf einmal zu ändern. Konzentriere dich auf ein oder zwei Lebensthemen, die dir im Moment besonders wichtig sind und nimm die Veränderungen bewusst vor. In meinem Newsletter Nr. 41 findest du eine Übersicht über die Bagua Bereiche und die dazugehörigen Lebensthemen.

Nahrung als Heilmittel: Kartoffel

Die Kartoffel ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse. Sie ist nicht nur eines der wichtigsten Nahrungsmittel der Welt, sondern dient auch als Futtermittel und Industrierohstoff.
Rund 24 Prozent der geernteten Kartoffeln landen in Produkten wie Pommes frites, Chips oder Kroketten. Diese sind wohl auch für den schlechten Ruf der Kartoffel als Dickmacher verantwortlich. Dabei enthalten Kartoffeln weniger Kalorien als gekochter Reis oder gekochte Teigwaren. Ausserdem steckt in der uralten Kulturpflanze viel Gesundheitspotenzial. Ob gekocht, gebacken, gebraten oder gedünstet: Wenn man auf unnötiges Fett verzichtet, bleiben die meisten Kartoffelgerichte eine gesunde Mahlzeit und lassen sich ohne grossen Aufwand zubereiten.

Kartoffeln sind leicht bekömmlich und gut für Magen und Milz. Sie helfen bei Übersäuerung.

Kartoffeln sind reich an Vitamin B und C und haben einen hohen Kaliumgehalt. Auch die Schale enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe und sollte nach Möglichkeit mitverarbeitet werden. Kartoffeln enthalten viel Chrom, das das gesunde Cholesterin (HDL) erhöht und das schlechte Cholesterin (LDL) senkt.
In Kartoffeln wurden vermehrt Antioxidantien gefunden, die das Wachstum von Leber- und Darmkrebszellen unterdrücken können. Antioxidantien haben eine zellschützende Wirkung und können das Risiko chronischer Erkrankungen senken. Neben den vielen gesundheitsfördernden Nährstoffen hat die Kartoffel auch eine sättigende Wirkung. Verantwortlich dafür sind die langen Kohlenhydratketten der Knolle, die nur langsam verdaut werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass das Gemüse nicht nur schnell, sondern auch lange satt macht und so Heisshungerattacken vorbeugt.

Der menschliche Körper kann die Proteine der Kartoffel leicht in körpereigene Eiweisse umwandeln. Kartoffeln sind von Natur aus glutenfrei, was sie zu einem ausgezeichneten Nahrungsmittel für Menschen mit Zöliakie oder Glutensensitivität macht.
Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wirken Kartoffeln verdauungsfördernd. In ihrer naturbelassenen Form sind sie leicht bekömmlich und gut für Magen und Milz. Das Wurzelgemüse hilft gegen Übersäuerung und beruhigt den Magen. Kartoffeln helfen bei Sodbrennen und Gastritis. Wer mit Sodbrennen zu kämpfen hat, sollte über einen längeren Zeitraum hinweg täglich 200 Milliliter Kartoffelsaft trinken. Die basische Wirkung der Kartoffel kann die Beschwerden lindern.
Bei akuten Magen-Darm-Beschwerden kann Kartoffelbrei helfen. Die in der Kartoffel enthaltene Stärke kann die Säuren und Gifte, die z.B. bei Durchfall entstehen, binden und so lindernd wirken. In diesem Fall sollte der Brei ohne Milch zubereitet werden.
Nicht nur bei Magenbeschwerden sind Kartoffeln gesund und hilfreich. Auch bei rheumatischen Entzündungen, Verstauchungen oder Mückenstichen können kalte Wickel aus gewaschenen rohen Kartoffeln heilend wirken. Dazu werden die Kartoffeln gewaschen, mit der Schale gerieben und mit etwas Milch zu einem sämigen Brei verrührt.
Die in den Kartoffeln enthaltene Stärke wandelt sich beim Abkühlen in resistente Stärke um. Diese Art von Stärke kann durch die Verdauungsenzyme nicht aufgespalten werden. Sie gelangt unverdaut in den Dickdarm und dient dort den nützlichen Darmbakterien als Nahrung und fördert ein gesundes Darmmikrobiom.
Die in der Kartoffel enthaltene resistente Stärke trägt dazu bei, die Insulinresistenz im Blut zu verringern und damit die Blutzuckerwerte zu verbessern. Zudem fühlt man sich länger satt. Übrigens: Werden stärkehaltige Lebensmittel nach dem Abkühlen wieder erhitzt, verändert sich der Anteil an resistenter Stärke kaum.

Orientalische Kartoffeln

Für 2 Personen

700 – 800 g	Kartoffeln
	neutrales Pflanzenöl
1½ TL	gemahlener Koriander
1½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 EL	Sesamsamen
2	Zwiebeln, in Streifen
½ TL	gemahlener Kurkuma
½ TL	Ingwerpulver
1 TL	Zitronenschale
3 EL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale knapp bedeckt in kochendem Wasser bei mittlerer Hitze weich garen (ca. 25 Minuten), abgiessen und abkühlen lassen (denk an die resistente Stärke!).
In einer beschichteten Bratpfanne 1 EL Öl erhitzen. Koriander, Kreuzkümmel und Sesamsamen dazugeben und bei mittlerer bis hoher Stufe rösten, bis der Sesam sein typisches Röstaroma entwickelt. Die Zwiebeln und weitere 1 bis 2 EL Öl zugeben und etwa 3 Minuten mitbraten.
Die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und mit Kurkuma, Ingwerpulver sowie Zitronenschale und Saft zufügen, gut untermischen und alles nochmals kurz braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp: Dieses Rezept eignet sich ideal, um Gschwellti vom Vortag zu verwerten.

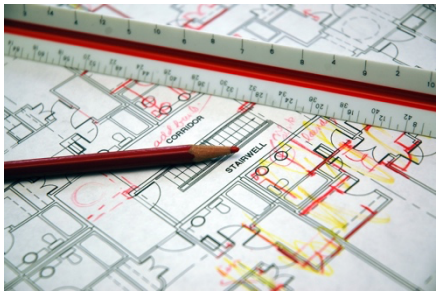
Veranstaltungen

Abendkurs: Gesund und fit durch den Winter

Möchtest du lernen, wie du mit Hilfe einer einfachen und alltagstauglichen Ernährung gesund und fit durch den Winter kommst? Möchtest du wissen, weshalb ein frischgepresster Orangensaft deine Immunabwehr nicht stärkt? Möchtest du erfahren, was deine Verdauung mit dem Immunsystem zu tun hat?
Gerne verrate ich dir dies in meinem Kurs über die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese Ernährungslehre wird seit mehr als 2000 Jahren erfolgreich angewendet und befasst sich mit der Wirkung der Nahrungsmittel auf unseren Organismus. Sie kann dich dabei unterstützen, Erkrankungen vorzubeugen und auch zu heilen. Dafür werden nicht etwa chinesische Nahrungsmittel verwendet, sondern ganz einfach und unkompliziert regionale und saisonale Lebensmittel.
Möchtest du einen Einblick erhalten in dieses kostbare Wissen der TCM Ernährung? In diesem Kurs erfährst du, was du an deiner Ernährung und Lebensweise optimieren kannst, um gesund und fit durch den Winter zu kommen. Nebst einer Dokumentation mit einfach umsetzbaren Tipps, Hausmitteln bei Krankheiten und einigen Kochrezepten, die deine Gesundheit positiv beeinflussen können, kommst du an diesem Abend in den Genuss von ein paar Degustationen.

Datum: Mittwoch, 18. Oktober 2023, von 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Erlenweg 1, 5400 Baden
Kosten: CHF 30.-, inkl. Kursunterlagen und Degustationen
Infos: http://www.fengshuiraum.ch/abendkurs-gesund-und-fit-durch-den-winter
Anmeldung: bis am 16. Oktober 2023 an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57

Workshop: Feng Shui für dein Zuhause



Hast du gewusst, dass das Umfeld einen starken Einfluss auf uns ausübt? Möchtest du lernen, wie du deine Schlafqualität verbessern und deine Konzentrationsfähigkeit unterstützen kannst?
In diesem Workshop lernst du, auf was es bei der Gestaltung deines Zuhauses ankommt. Du arbeitest mit deinen eigenen Wohnungs- oder Hausplänen und kannst das Gelernte direkt anwenden. Vor dem Workshop besuche ich dich bei dir zu Hause und erstelle eine Analyse der Wohnung oder des Hauses.

Datum: Samstag, 28. Oktober 2023, von 9.00 bis ca. 18.00 Uhr
Ort: 5400 Baden
Kosten: CHF 600.-, inklusive umfangreichen Schulungsunterlagen und einer persönlichen Analyse bei dir vor Ort
Infos: http://www.fengshuiraum.ch/feng-shui-workshop/
Anmeldung: bis am 14. Oktober 2023 an info@fengshuiraum.ch oder Tel. 076 419 49 57

Bitte beachte, dass die Angebote der Pro Senectute Aargau nur für Menschen ab 60 Jahren zugänglich sind!

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Kurs: Fit durch Intervallfasten

Intervallfasten ist einer der grossen Ernährungstrends. Das Fasten auf Zeit kann beim Abnehmen helfen und soll viele positive Effekte auf die Gesundheit haben. Die regelmässigen, aber kurzen Fastenphasen sorgen dafür, dass überschüssige Kilos verschwinden. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitliche Wirkung von Intervallfasten. In diesem Kurs lernst du die verschiedenen Fastenmethoden kennen und erfährst mehr über die gesundheitlichen Vorzüge dieser Ernährungsform.

Datum: Mittwoch, 15. November 2023, von 14.00 bis 16.15 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
Kosten: CHF 47.- und CHF 5.- für die Kursunterlagen
Anmeldung: https://ag.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse/AG15382