

Gesundheitsratgeber

Der Frühling ist (schon) wieder da

Der Frühling sollte nach dem Kalender noch einen guten Monat warten. Die Temperaturen scheinen sich jedoch nicht um den Kalender zu kümmern. Dass die Ankunft des Frühlings in verschiedensten Arten mit unserer Gesundheit zu tun hat, werden Sie in diesem Beitrag erfahren.

Wenn es wärmer und doch auch schon länger hell wird, schaltete unser Stoffwechsel um, er wird aktiver. Das lädt uns jedes Jahr ein zu entschlacken. Kein Zufall, dass die Fastenzeit im Frühling stattfindet. Über das Entlasten, Rausputzen des Stoffwechsels schrieb ich schon einige Male im Rahmen des Gesundheitsratgebers und verkneife mir erneut ins Detail zu gehen. Nur so viel: Es macht in den allermeisten Fällen einfach Sinn und wir können Ihnen verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, um sinnvoll zu Entschlacken.

Frühling bedeutet auch umtriebige Pflanzen und das wiederum bringt uns zum frühen Pollenflug, was für die vielen Pollenallergiker ein einschneidender Faktor für das Wohlbefinden sein kann oder ist. Auch über die verschiedenen Wege mit «Heuschnupfen» besser oder gar gut durchs Jahr zukommen, schrieb ich schon einiges. Lassen Sie sich auch diese Wege gerne zeigen bei uns.

Das Thema hinter der Allergie, also dass unser Immunsystem auf Dinge unnötig kämpferisch reagiert, passt schon sehr gut

zum Menschen allgemein und zur aktuellen Zeit im Speziellen. Wenn man davon ausgeht, dass alles mit einander verbunden ist und somit alles auf alles einen Einfluss haben kann, auch wenn es nicht in meiner Sicht- oder Hörweite ist, dann ist es wohl kein Zufall, dass es immer mehr AllergikerInnen gibt. Dabei spreche ich nicht nur die Kriege, die immer grösser und offenkundiger werden – zumindest für uns hier in Europa, sondern auch unsere Bereitschaft aggressiv zu reagieren, sobald etwas nicht in die aktuelle politische Korrektheit passt. Dabei wird oft proklamiert, dass man offen und tolerant sein soll, selber aber ebenso oft genau diese Toleranz gegenüber Andersdenkenden vermissen lässt. Der Hang zu Überreaktionen ist durchaus im Grossen wie auch im Kleinen gut zu erkennen, was der Analogie, einem der 7 hermetischen Gesetze, entspricht. Von daher gäbe es noch ganz andere Ansätze als wir in der Drogerie oder der Naturheilpraxis aufzeigen ...

Frühling, oft als erste der vier Jahreszeiten bezeichnet, wird somit als Beginn des Jahreszyklus angesehen. Die Jahreszeit in der das Leben erwacht, während es im Winter noch schlief. Dass beides wichtig ist, war Thema des letzten Ratgebers (Spannung $\leftarrow \rightarrow$ Entspannung, Aufbau $\leftarrow \rightarrow$ Abbau etc.). Die in der Natur allgegenwärtige Thematik der Zyklen hingegen wurde noch nicht thematisiert und betrifft auch unsere Gesundheit in vielerlei Hinsicht. So finden wir in unserem Stoffwechsel, unserem

Steuerungssystem verschiedenste positiv oder negativ gekoppelte Kreisläufe, Regelkreisläufe die auf verschiedenste Weise beeinflusst werden können. Auch schon durch unseren Schlaf-Wachrhythmus, oder die (Un-)Regelmässigkeit der biologischen Imperative wie Essen, Trinken oder Stuhlen.

Auch bei unseren «Lebens»- oder Lernthemen zeigt sich das Zyklische. Wenn jemand immer und immer wieder in die gleiche unangenehme Situation oder an die gleichen «falschen» PartnerInnen gerät kann durchaus auch von einem zyklischen Geschehen gesprochen werden. Erst wenn aus dem erlebten gelernt und bei sich eine Anpassung, Entwicklung stattfindet, wird sich das verändern. Diese Person gerät immer noch in ähnliche Situation, kann diese nun aber anders handeln, sie gut meistern oder gar verhindern. Dann kommt zum Zyklischen ein Prozess dazu. Dann wird aus dem zweidimensionalen Zyklus eine Spirale, was denn wiederum sehr dem Lebendigen entspricht. Ich kann also in meinem Leben immer wiederkehrende Ereignisse (wie der Frühling innerhalb des Jahres) als Lernfelder ansehen, dann verändert sich auch die Optik, die Wahrnehmung beim nächsten Zyklus, weil ich durch einen Lernprozess auf ein anderes Level gelange. Werden solche Prozesse nicht gemacht, kann das bremsend, störend auf unseren Energiefluss wirken, was wiederum zu körperlichen Problemen führen kann. Denn: alles ist miteinander verknüpft. Das gilt insbe-



Patrick Seiz, Drogist und Naturheilpraktiker
Drogerie Seiz, Buchrain. Bild zvg.

sondere auch innerhalb des Lebendigen, der verschiedenen Ebenen des Menschen. Der Frühling kann also für klärende Kraft auf der stofflichen Ebene (entschlacken) und der energetischen Ebene (anstehende Prozesse angehen) liefern. Das Erkennen solcher anstehenden Prozesse fällt in der Ruhe des Winters wohl leichter, wenn die Kraft mehr nach Innen gerichtet ist. So kann sich glücklich schätzen, wer die Jahreszeiten noch spürbar lebt. Vorausgesetzt die sind noch da.

Sollte auch nochmals etwas Winter kommen, wünsche ich Ihnen dennoch genügend Frühlingselan um angehen zu können, was es anzugehen gilt in Ihrem Leben. Selbstverständlich begleiten wir Sie gerne, falls gewünscht und in unseren Möglichkeiten.