

# Schritt für Schritt zum Gleichgewicht

Text: Cornelia Hauser / ps  
Fotos: Cornelia Hauser, pixabay



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.
- » können sich Unterstützung und Hilfe holen, wenn sie diese benötigen.



**D**er Druck nimmt zu, das Leben zu meistern, allen Ansprüchen zu genügen und bei alledem noch möglichst erfolgreich zu sein. Auch Umwelteinflüsse belasten zunehmend den Organismus.

Die physischen und psychischen Risikokonstellationen sind bekannt: Einseitige Ernährung, Bewegungsmangel, ungenügender Schlaf, Suchtverhalten, andauernde Überlastung, Stress und kräftezehrende Denk- und Verhaltensmuster rauben die Energie für den Lebensalltag. Ist die Überforderung chronisch, ausgelöst durch belastende Beziehungen, familiäre Sorgen, Zukunftsängste oder anhaltende Probleme am Arbeitsplatz, entfremdet sich der Mensch zunehmend von sich selbst, gerät aus dem Gleichgewicht und wird anfällig für ernsthafte psychische und psychosomatische Erkrankungen.

## Erkennen, verändern, akzeptieren

Einmal im Hamsterrad gefangen, reagiert der Körper. Er signalisiert uns anhand von Symptomen, dass etwas nicht mehr im Lot ist. Klug ist, wer die Zeichen erkennt und handelt. Nicht alle Ursachen lassen sich leicht beheben; doch oft bringt es schon viel, mit kleinen, einfach umzusetzenden Schritten zu beginnen, zum Beispiel: sich eine kurze Auszeit gönnen, ein warmes Bad nehmen, früh zu Bett gehen, reich-



swch.ch

Sommercampus Luzern, 18. – 20. Juli 2022

Energie tanken und in Balance bleiben

Kursnummer 167.1

lich Wasser trinken, einen Spaziergang an der frischen Luft machen, elektronische Geräte in Ruhephasen ausschalten. Sind die negativen Einflüsse aufgedeckt, hilft bereits die Erkenntnis darüber. Durch die Akzeptanz weitet sich der Blick auf die Möglichkeit, auch mit Situationen umzugehen, die sich auf Dauer nicht ändern lassen. Pfarrer Sebastian Kneipp pflegte zu sagen: «Im Mass liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit Krankheit».

Einige der Anzeichen lassen sich grob in zwei Gruppen einteilen:

- Zu einer Gruppe gehören Symptome wie Unruhe, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Verdauungsprobleme mit Durchfall, Magenbeschwerden. Körper und Geist finden keine Ruhe, alles ist zu viel.
- Anders reagiert der Körper, wenn die Energiespeicher leer sind. Dann zeigen sich Müdigkeit, Vergesslichkeit, Antriebslosigkeit, Verdauungsprobleme mit Verstopfung, Gewichtszunahme durch trägen Stoffwechsel, schlechte Wundheilung – dies nur einige mögliche Symptome.

### Die Natur bietet Hand

Heilkundige haben seit jeher Studien betrieben, um das Zusammenspiel von Krankheit und Gesundheit zu erforschen. Sie haben ihre Erfahrungen aufgeschrieben und von Generation zu Generation weitergegeben.

Naturheilkundliche Verfahren basieren auf der Erkenntnis, dass eine Behandlung des gesamten Organismus nötig ist, um die Balance des Menschen als Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Viele Verfahren bieten günstige Bedingungen, um einen optimalen Heilungsverlauf im Sinn der Selbstheilung zu schaffen.

Die Methoden basieren meist auf den fünf Säulen, die wir zum Überleben brauchen:

- Licht
- Luft
- Wasser
- Ernährung, inklusive Pflanzen
- Bewegung

In der Schweiz werden heute über 80 Methoden praktiziert, die zur Naturheilkunde gezählt werden. Überdies existie-



ren viele Sportarten, Ernährungskonzepte und Freizeitaktivitäten, die uns dabei unterstützen, im Gleichgewicht zu bleiben. Für den einen liegt der Ausgleich in einer entspannenden Yogaübung, die andere powert sich lieber im Fitnessraum aus – es liegt an uns, aus den vielen Möglichkeiten das Passende zu finden.

Sind die physischen und psychischen Zeichen erkannt, gilt es die Methode zu finden, die sich gut in den Alltag einbauen lässt. Ambitionierte Ziele sind in der Regel nur von kurzer Dauer und bauen zusätzlichen Druck auf. Besser fällt die Wahl auf Anwendungen, die zu Hause oder mit der Familie durchgeführt werden können. Die meisten Therapieformen sind auch für Kinder geeignet oder können entsprechend angepasst werden; Kinder sind in der Regel begeistert dabei und spüren intuitiv, was ihnen guttut.

Bei Unsicherheiten helfen ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten weiter. Vieles lässt sich zudem auch in Fachzeitschriften, Büchern oder im Internet nachlesen.

### Weitere Informationen

Buchtipp: Natürliche Heilmittel – Mit natürlichen Mitteln vorbeugen, pflegen, heilen, Brigitte Kurath, Calendula Verlag, ISBN 978-3-033-04172-1

Abotipp: Gesundheitsnachrichten – Natürlich gesund leben, A. Vogel, [www.gesundheits-nachrichten.ch](http://www.gesundheits-nachrichten.ch)

### Die Autorin

Cornelia Hauser unterrichtet Textiles Gestalten am Ekkharthof Lengwil TG und führt eine eigene Praxis für Naturheilkunde in Weinfelden TG. [www.homoeopathie-hauser.ch](http://www.homoeopathie-hauser.ch)



## Budwigcreme – Ernährungstherapie



### Zutaten

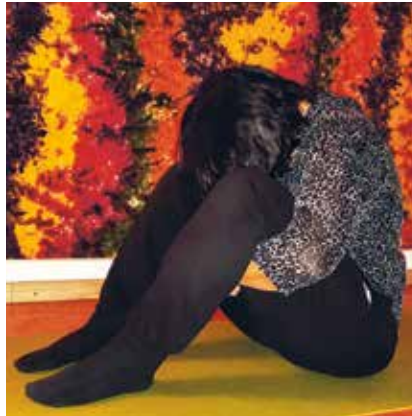
- 2–3 EL Magerquark
- 1–2 EL Leinöl (oder kaltgepresstes, gutes Öl)

Zu einer cremigen Masse verrühren.

Zum Müesli kommen Leinsamen, Nüsse, Kernen, Honig, frisches Obst oder getrocknete Beeren. Wer einen pikanten Dip vorzieht, kann frische oder getrocknete Kräuter sowie wenig Stein- oder Meersalz untermischen. Als vegane Variante eignen sich Hirse, Quinoa, Amaranth oder Buchweizen, da sie ähnlich wie Quark schwefelhaltige Aminosäuren enthalten. Und statt Magerquark verwendet man Hafer-, Soja- oder Mandelmilch.

Das Leinöl enthält lebenswichtige, ungesättigte Fettsäuren. Quark ist reich an schwefelhaltigen Aminosäuren. Diese Schwefelmoleküle schützen die mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Leinöl vor Oxidation. Somit können diese unverändert und mit vollem Energiepotenzial in den menschlichen Körper gelangen.

## Zur Mitte durch Atmen – Atemtherapie



Mit angewinkelten Beinen sitzt man auf den Boden und umschlingt die Oberschenkel unterhalb der Kniekehlen. Bei entspannter Rückenmuskulatur lässt man den Kopf locker nach vorne hängen – ohne Willensanstrengung, soweit es geht. Allenfalls legt man die Stirn auf die Knie. Nun lenkt man die Aufmerksamkeit in die Mitte, in den Bauchraum und atmet langsam und tief, sodass die Bauchdecke beim Einatmen leicht gegen die Oberschenkel drückt. Konzentration und Bewusstsein verweilen in der Bauchmitte und sind eins mit der Atmung. Ohne Ablenkung durch Gedanken oder Emotionen nimmt man den Atem wahr und genießt das Gefühl von Ruhe und Geborgenheit.

Die Atemübung dauert rund 5 Minuten und ist wohltuend bei extremer Verspannung, Nervosität, emotionaler Aufregung sowie stressbedingten Rücken- und Nackenschmerzen. In dieser Haltung wird die Rücken- und Nackenmuskulatur gedehnt und gelöst, ausserdem wirkt die umschlossene Körperhaltung beruhigend und ausgleichend, sodass es leichtfällt, die innere Zentrierung wieder herzustellen und geborgen in sich zu ruhen.

## Heilpflanzentees – Phytotherapie



Heilpflanzentees unterscheiden sich von Genusstees deutlich in Wirkung und Anwendungsdauer. Als Kur sollte täglich die gleiche Mischung aufgegossen werden, allerdings nicht länger als 4 bis 6 Wochen. Danach mindestens 2 Wochen pausieren oder die Teemischung wechseln.

Stimmungstee: anregend und stimmungsaufhellend

### Zutaten

- 50g Johanniskraut
- 20g Thymiankraut
- 20g Rosmarinblätter
- 20g Lavendelblüten

1 TL mit einer Tasse heissem Wasser übergießen, 8 Minuten bedeckt ziehen lassen. Täglich 3 Tassen davon genießen.

## Erfrischungsspray – Aromatherapie



Erfrischungssprays sind leichte Parfum-Varianten auf Wasserbasis mit individuellem Duft. Der feine Wassernebel sorgt beim Verdunsten auf der Haut für einen wohltuend kühlenden Effekt. Als Beispiel ist ein Spray aus Grapefruit-, Zypressen- und Lavendelöl angefügt. Der Mix wirkt stimmungsaufhellend und sorgt für einen Entspannungseffekt.

Um Reizungen vorzubeugen, sollte man nur hochwertige, pflanzlich-ätherische Öle verwenden. Es empfiehlt sich, den Spray nicht ins Gesicht zu sprühen und vorab auf Verträglichkeit zu testen: einen Pumpstoss der Flüssigkeit in die Armbeuge sprühen und abwarten, ob Rötung oder Juckreiz auftreten.

### Zutaten

- 2 Tropfen ätherisches Zypressenöl
- 2 Tropfen ätherisches Grapefruitöl
- 4 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 30 ml destilliertes oder abgekochtes Wasser
- eine kleine Sprühflasche, die 30 ml Flüssigkeit fasst

Fläschchen mit Wasser füllen, ätherische Öle tropfenweise dazugeben. Vor jedem Gebrauch kräftig schütteln, damit sich die Zutaten gut vermischen. Im Kühlschrank aufbewahrt, bringt der Spray Extrafrische auf die Haut und ist länger haltbar.

## Kaltes Armbad – Hydrotherapie



Ein Becken oder das Lavabo wird mit rund 14°C kaltem Wasser gefüllt. Dann taucht man beide Arme bis Mitte Oberarm für 10 bis 30 Sekunden ins Wasser ein, streift das Wasser mit den Händen ab und sorgt durch warme Kleidung und Bewegung für rasche Wiedererwärmung. Das kalte Armbad wird auch als naturheilkundliche Tasse Kaffee bezeichnet. Der kurze Kältereiz an den Armen tonisiert den Kreislauf und regt den Geist an. Wichtig: Die Hände müssen für diese Anwendung zu Beginn warm sein.

## Schlafgut-Tee

### Zutaten

- 20g Melissenblätter
- 20g Eisenkraut
- 20g Braunellenblüten
- 20g Dillsamen (vor dem Angiessen im Mörser anstossen)
- 10g Weissdornblätter und -blüten oder wahlweise Kamillenblüten

1 TL mit einer Tasse heissem Wasser übergießen, 8 Minuten bedeckt ziehen lassen. 1 Stunde vor dem Schlaf 1–2 Tassen trinken, nach Bedarf mit Honig süßen.

## Ölauflege für die Seele – Anthroposophische Medizin



Ein Papier- oder Stofftuch wird auf 10 × 10 Zentimeter gefaltet, mit 3 EL Ölmischung (siehe Hinweis) beträufelt und in einem Plastiksäckli zwischen zwei Wärmeflaschen erwärmt. Das Tüchlein wird warm auf den Solarplexus (zwischen Brustbein und Bauchnabel) aufgelegt und mit einer Schicht Rohwolle oder einem Waschhandschuh bedeckt. Bei Bedarf kann man auch ein warmes Kirschkernkissen oder eine Wärmeflasche auflegen. Die Ölauflege kann beliebig lange auf dem Körper liegen. Sie wird einmal täglich, idealerweise zur Nachtruhe, angelegt.

### Hinweis:

Anthroposophische Ölmischungen sind bei der Firma Wala erhältlich. Geeignete Pflanzen sind Lavendel, Malve, Melisse, Johanniskraut, Rose und Rosmarin.