



## KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Das Feuerelement  
Dreifacher Erwärmer

Der vierte Meridian des Elements Feuer ist der Dreifache Erwärmer. Er ist der Yang-Partner des Herzkreislaufmeridians, der vergangene Woche als Beschützer des Herzens ausführlich umschrieben wurde.

Die Aufgabe des Dreifachen Erwärmers ist es, für eine ausgeglichene Wärmeverteilung und Energieerzeugung zwischen den einzelnen Hauptorganen zu sorgen. Diese werden in der Energetik auch als Unterer, Mittlerer und Oberer Erwärmer umschrieben.

Ein harmonischer Energiefluss des Dreifachen Erwärmers sorgt also auch dafür, dass im gesamten Körper genug Energie erzeugt wird. Auf seelischer Ebene wird die Herzenswärme verteilt, um sie in das Umfeld auszustrahlen. Ist der Energiefluss aber gestört, kann das innere Feuer nicht gut brennen und die benötigte Wärme kann nicht im notwendigen Maß bereitgestellt werden. Oft staut sich dann die Kälte in den Händen und den Füßen, während es zur Hitzeansammlung im Kopfbereich kommen kann. Auch die Freude und die Leichtigkeit im Lebensalltag lassen sich durch den Dreifachen Erwärmer positiv beeinflussen.

Unterstützend können hierbei Kräuter wie die Rhabarberwurzel und der Hohlzahn wirken, aber auch Heilsteine wie der Granat oder der Rubin. Sie gleichen die Wärmeverteilung wieder aus. In der nächsten Sonntagsbeilage der KÄRNTNER TAGESZEITUNG, der „Auszeit“, kommen wir zum dritten Element, dem Metall.

Bernd Martinschitz arbeitet in selbständiger Praxis als Shiatsu-Praktiker und Lehrer für Yoga und Meditation.

Nähere Informationen zu unserem heutigen Thema erfahren Sie auf der Homepage der KÄRNTNER TAGESZEITUNG unter [www.ktz.at](http://www.ktz.at).

@ b.martinschitz@gmx.at

## Vom Energiemüll

Das Räuchern wird auch heute noch von den Naturvölkern der Erde täglich verwendet. In unseren Kreisen kommt die Anwendung unter anderem bei Wohnungsübernahmen zum Einsatz. Negativenergie wird dadurch entfernt.

Das Räuchern am Christ- und Dreikönigstag ist hierzulande bestens bekannt. Hinter dem Räuchern steckt jedoch viel mehr als der Brauchtumsakt in den Räumlichkeiten. Ausgehend von den Naturvölkern werden bei diesem Ritual auch heute noch alle negativen Energien aus Wohnräumen entfernt. Die Notwendigkeit liegt auf der Hand – bleibt doch jeder Gedanke, jedes Wort und jede Tat, die in Räumen produziert werden, hängen. Dieser Energiemüll ist eine große Belastung für die darin lebenden Menschen. So wie beim Staubputzen eine äußere Reinigung erfolgt, ist es auch wichtig, die unsichtbaren Müllberge zu entsorgen. „Wenn eine neue Wohnung bezogen wird, in der schon mehrere Menschen gelebt haben, übernimmt man mit dem Schlüssel auch alle Energien,



die dort vom Vormieter produziert wurden“, weiß Annemarie Herzog – Kärntens einzige Räucherexpertin. Wenn man in eine energetisch unreinigte Wohnung kommt und an die alten Belastungen andockt, kann es auch zu Reaktionen kommen.

„Dicke Luft“ spürbar  
Viele Menschen haben beim Betreten eines Raumes oft das Gefühl, dass „dicke Luft“ herrsche. „Dieser Eindruck wird erweckt, weil zu viele belastende Energien zu spüren sind und der Körper

## Körperübung – Dehnung des Dreifachen Erwärmers

Der Dreifache Erwärmer verläuft vom Ringfinger aus mittig über den Außenarm. Über Ellenbogen, Schultergelenk und Nacken mündet er seitlich der Augenbrauen. Körperlich beugt diese Übung Schulter- und Nackenproblemen vor. Der gesamte Energiefluss wird dabei angeregt, sich auszugleichen. Bei korrekter Ausführung kann nach der Übung ein tieferer Herzschlag verspürt werden. In

kälteempfindlichen Bereichen kann es zu einem angenehmen Wärmegefühl kommen. Seelische Wärme und Geborgenheit können dabei entstehen.

Der einfache Lotus- oder Schneidersitz sind ideal für diese Übung. Je näher die Knie am Boden bleiben, desto besser – doch erzwingen nichts. Kreuze beide Hände und umfasse das gegenüberliegende Knie. Lass den Kopf locker nach unten hängen und neige dich so weit wie leicht möglich nach vor und ziehe dich mit den Armen nach unten, als wolltest du den Körper zu den Füßen ziehen. Spüre nun den Spannungsverlauf des Dreifachen Erwärmers an der Armaußenseite und im Nackenbereich und nimm wahr, wie bei jedem Ausatmen Entspannung entsteht. Verharre einige tiefe Atemzüge, dann wiederhole mit anders verkreuzten Armen.



KK (2)

## kann man sich befreien

das Signal abgibt, dass es nicht gut ist, länger in diesem Raum zu verweilen“, erklärt Herzog. Da sich viele Menschen von der Hektik des Alltags leiten lassen, ist das Empfinden oft schwach ausgeprägt. Dieses lässt sich jedoch jederzeit schärfen und aktivieren.

Die Naturvölker, die heute noch überall auf der Erde leben, entsorgen die schlechte Energie täglich, weil sie durch ihren ausgeprägten Spürsinn wissen, wie belastend dieser Umstand für den Körper ist. Mit einer speziell entwickelten Methode können Energien, die sich über Jahre oder sogar Jahrzehnte angesammelt haben, entfernt werden.

## Womit wird geräuchert?

Die Anwendung erfolgt mit 100 Prozent naturbelassenen Harzen, Kräutern, Wurzeln und Blättern, wobei die Mischung so zusammengestellt ist, dass sie alle Energieformen entfernen kann. Für eine Raumreinigung wäre der vom Brauchtum her bekannte Weihrauch zu we-

nig, für eine Desinfektion eignet sich das Harz jedoch sehr gut.

## Die Auswirkungen

„Die energetische Visitenkarte des Vormieters – der womöglich unter einer Partnertrennung, Todesfall, Mobbing im Beruf ... – gelitten hat, wird durch die Räucherung gelöscht“, erklärt

Herzog. Menschen und Tiere, die bei der Zeremonie anwesend sind, werden mitgereinigt. Die Körperzellen nehmen den feinstofflichen Rauch

großflächig auf, eine Reinigung erfolgt daher sehr schnell. Die Auswirkungen negativer Energie auf Körper, Geist und Seele sind nicht zu unterschätzen. „Symptomen wie Aggressivität, Asthma, Hautkrankheiten, Depressionen, Lernschwierigkeiten, Nervosität und Panikattacken kann mit dem Räuchern sehr gut entgegengewirkt werden“, weiß Herzog aus der Praxis.

Räucherinfos unter: Firma Achanta, Annemarie Herzog, 9073 Klagenfurt-Viktring, Telefon 0650/3845842, [www.malusa.at](http://www.malusa.at).

„Energetische Visitenkarten der Vormieter werden durch Räucherungen gelöscht.“

Annemarie Herzog



KK/IN

Räucherstäbchen sind eine beliebte Methode, um die jeweilige Stimmung zu untermauern. So kommen sie unter anderem beim Relaxen, Meditieren oder zur Förderung der Kreativität zum Einsatz.



KK/Bickelhaupt

Annemarie Herzog ist Kärntens einzige Räucherexpertin. Sie beschäftigt sich mit der energetischen Reinigung von Mensch und Raum.