



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

## Der Winter und das Element Wasser

Das vierte Element ist das Wasser. Es zeigt sich im Yin, in der Ruhe und in der Inaktivität. Es manifestiert sich im Winter und bildet so zum Element Feuer das absolute Gegenstück. Der Winter ist eine Zeit, in der die Nacht und die Kälte überwiegen. Eine Zeit des körperlich-geistigen Rückzugs, eine Zeit, ganz in sich zu gehen, zu ruhen und neue Kräfte entstehen zu lassen. Das Sprichwort „In der Ruhe liegt die Kraft“ steht im Zeichen dieses Elements. Es ist aber auch die Zeit, in der das Ende naht – das Sterben, zugleich auch des Übergangs und Neubeginns.

Zeigt sich das Element Wasser im Ungleichgewicht, entstehen in der Natur starke Wellen. Überarbeitung und Überforderung, sowohl im körperlichen als auch im geistigen Bereich, können unsere Nerven und Bandscheiben schädigen und Angst und Schlafstörungen nach sich ziehen. Ist das Wasser aber ruhig und still, so haben auch unser Geist und Schlaf dieselbe Eigenschaft. Emotional können dann tiefes Vertrauen und ein starker Wille entstehen und somit der Seele mehr Raum geben und die Angst ins Gegenteil kehren. Im Körper manifestiert sich dieses Element im Nervensystem und harten Strukturen, den Knochen, den Zähnen und der Wirbelsäule. Die Organe sind die Niere und die Blase. Mehr dazu in der nächsten „Auszeit“.

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

Mehr zu unserem heutigen Thema erfahren Sie auf der Homepage der KTZ unter [www.ktz.at](http://www.ktz.at).

@ b.martinschitz@gmx.at

# Richtige Ernährung

Eine falsche und unausgewogene Ernährung liegt den meisten unserer Zivilisationskrankheiten zugrunde. Geht es nach den Erkenntnissen der Makrobiotik, soll man die Nahrungsaufnahme nach den Jahreszeiten richten.

Der Begriff Makrobiotik stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Großes Leben“. Es zielt darauf ab, die Menschen anzuleiten, ihr Leben in Harmonie mit der Natur und dem Universum zu verstehen und auch danach zu praktizieren. Obwohl wir in einer Welt des technischen Fortschritts und materiellen Wohlstands leben, fühlen sich die meisten Menschen nicht gesund und glücklich. Was in Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Allergien, Ängsten und Stress zugrunde liegt.



Astrid Kirschner, Expertin in der Makrobiotik.

„Krankheiten sind auch immer ein Ausdruck einer Dissonanz mit der Natur. Richtiges Essen ist hier ein wichtiger Aspekt“, weiß Astrid Kirschner-Mack, die sich seit fast zwei Jahrzehnten mit der Makrobiotik beschäftigt.

### Wir sind, was wir essen ...

Das Chi, das unser Körper aus der Nahrung gewinnt, ist wichtig für unser inneres Gleichgewicht und hilft ihm seine genetischen Ressourcen, also unser vorgeburtliches Chi, zu schonen. Dieses vorgeburtliche Chi kann

## Körperübung: Verbindung mit dem Element Wasser

Diese Übung kann bei regelmäßiger Anwendung Ängste in Vertrauen wandeln und geistige Ruhelosigkeit den Anker finden lassen. Es kann eine Stille entstehen, in der sich ein überfordertes Nervensystem erholen kann. Körperlich können sich die

Wirbelsäule und die Knochen regenerieren. Nieren und Blase werden zudem gestärkt.

■ Wähle eine Meditationshaltung deiner Wahl. Entspanne dich und lenke deine Aufmerksamkeit auf eine tiefe, gleichmäßige Atmung.



Schaffe wieder Anker und Verwurzelung in der Erde. Lass Bilder und Gedanken weiterziehen, ohne an ihnen festzuhalten. In der Vorstellung einer Leere baue dir das Bild eines Gewässers – die Meditation kann auch verstärkt werden, indem man tatsächlich vor einem Wasser sitzt. Lass Stille und Tiefe des Wassers auch in dir entstehen und versuche darin Anker zu finden. Verharre einige Minuten in dieser Vorstellung. Dann visualisiere, wie aus dieser kraftvollen Ruhe dein Wille sich langsam emporhebt und wie sich gleichzeitig deine Wirbelsäule aufrichtet. Visualisiere Bilder deines Alltags, in denen du Willensschwäche und Kraftlosigkeit empfunden hast, und wandle diese um. Empfinde Urkraft und Willensstärke und versuche in dieser Vorstellung positive Bilder entstehen zu lassen, die das Negative auflösen. Versuche etwa fünf bis zehn Minuten in dieser Visualisierung zu bleiben. Dann führe deine Gedanken wieder sanft zurück und beende die Meditation.

# als Basis für Gesundheit

nicht mehr erneuert oder aufgefüllt werden. Durch ungesunde Ernährung kann der Körper keine Energie aus der Nahrung holen und greift somit auf diese Urkraft zurück. Die Folge ist eine schnellere Schwächung und Erschöpfung unseres Körpers, was sich auf das Allgemeinbefinden auswirkt und ein Auslöser für oben angeführte Krankheiten ist.

### Makrobiotische Ernährung

Eine richtige Nahrungsaufnahme richtet sich nach den vier Jahreszeiten und achtet darauf, dass sich Yin und Yang im Gleichgewicht befinden. „Man muss keine strenge Diät halten, es geht lediglich darum, Nahrung zu sich zu nehmen, die sich im Einklang mit der Natur befindet und die in unserem Breitengrad wächst“, erklärt Kirschner-Mack. Wichtig ist, dass man künstliche Zusätze vermeidet. Im Winter sollten zudem wärmende Lebensmittel, wie Geschmortes, Eintöpfe und lang Gebratenes, zu sich genommen werden – während im Sommer zu kühlender Kost gegriffen werden sollte. Dazu zählen kurz Angebratenes, eventuell etwas Rohkost und frisches Obst. „Eine tägliche Schale Miso-Suppe mit Gemüse sollte aber zu keiner Jahreszeit fehlen!“

**Makrobiotisches Essen** – dazu zählen Zusatzstofffreie Lebensmittel aus dem Reformhaus.



KK (2), KK/IN (1)



Gemüse ist ein wichtiges Lebensmittel während einer makrobiotischen Ernährung.

## In der Proportion liegt die Kraft

Eine gesunde Ernährung umfasst eine täglich genaue prozentuelle Einnahme verschiedener Lebensmittel. Der Verzehr sollte immer bedächtig erfolgen.

Für eine ausgewogene Ernährung nach der makrobiotischen Sichtweise sind einige Regeln zu beachten. So sollte die tägliche Nahrung zu 40 bis 50 Prozent aus Vollkorngetreide bestehen. Dazu zählen Naturreis, Hirse, Hafer, Dinkel, Buchweizen, Cous-Cous ... Gemüse nimmt 20 bis 30 Prozent der Nahrungs-

zufuhr ein. Dabei soll man zu Produkten greifen, die in unserer Umgebung wachsen. Nur ein Drittel soll als Rohkost verzerrt werden, der Rest wird gekocht, blanchiert oder gedünstet. Bohnen und Algen nehmen zehn bis 15 Prozent des Tagesbedarfs ein. Dazu zählen Azukibohnen, Linsen, Kicher-

erbsen (sie stärken unser vorgeburtliches Chi). Algen versorgen uns mit notwendigen Mineralstoffen und leiten Schwermetalle aus unserem Körper. Die restlichen fünf Prozent der Ernährung fallen auf Nüsse und Samen (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sesam ...). Täglich sollte eine Schale

Suppe aus Miso oder Tamari-Sojasaße gegessen werden. Diese werden aus natürlich vergorenen Sojabohnen hergestellt. Ein- bis zweimal pro Woche kann ein weißfleischiger Fisch oder Hühnerfleisch auf dem Mittagsteller liegen. Für die Zubereitung soll man nur zu hochwertigen Ölen, wie Sesamöl, greifen. Quellwasser oder nicht aromatische Getränke verschiedenster Art eignen sich am besten zur Flüssigkeitsaufnahme zu Mahlzeiten, die mit Bedacht gegessen werden sollen. Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen!

### Info

#### Makrobiotik

- **Der Begriff** kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Großes Leben“.
- **Die Wissenschaft** dahinter beschäftigt sich mit der richtigen, ausgewogenen Ernährung, die sich auf die vier Jahreszeiten unseres Breitengrades bezieht.
- **Falsche Ernährung**, die viele chemische Zusatzstoffe enthält, unterstützt den Ausbruch von Zivilisationskrankheiten.