

MATTHIAS ECKERT

WAS STECKT HINTER DEINEN TIBETISCHEN KRÄUTERKUGELN

EINBLICK IN DIE TIBETISCHE MEDIZIN



MÜNCHEN 2016

Wer hat's geschrieben

Hallo, ich darf mich kurz vorstellen:

Mein Name ist Matthias Eckert und ich bin aus Berufung Mentor.

Ich bin seit vielen Jahren ein Bewunderer und Anhänger der Tibetischen Medizin – wieso, wird Dir nach diesem Buch besser verständlich sein.

In meiner Praxis am Amperhof (bei München), in der ich meiner Mentoren-Tätigkeit vorwiegend nachgehe, organisiere ich auch immer wieder Konsultationen von Tibetischen Ärzten. Dabei werden die unterschiedlichsten gesundheitlichen Themen - seien es chronische Beschwerden oder Akut-Erkrankungen, Verdauungs-Themen und internistische Probleme, vielleicht ein unerfüllter Kinderwunsch bis hin zu modernen und schwerwiegenden Zivilisations-Erkrankungen wie Krebs und u.ä. angegangen. Sehr oft stehen auch seltene Krankheitsbilder im Zentrum. Und manche Klienten betrachten diese Beratung als Präventiv-Maßnahme, besonders auch in Fürsorge für ihre Kinder.

Mein Antrieb dieses Buch zu schreiben, liegt darin, Dich nicht mit ein paar braun/schwarzen Kräuterkugeln und ärztlichen Anweisungen nach Hause zu schicken, sondern Dir vielmehr die Kraft, Bedeutung und Wirkungsweise dieser näher zu bringen:

Was steckt hinter diesen zumeist „scheußlich“, äh Verzeihung,
„gesund“ schmeckenden Kugeln?

Wie wirken diese in Deinem Körper und
was meinte der Arzt mit: *zu viel Wind, Feuer oder Schleim?*

Dabei ist es unerlässlich, die Tibetische Medizin in ihrer Gesamtheit zu betrachten und zu sehen, dass es sich um ein vollendetes medizinisches Konzept handelt, das mehr ist als Deine Kräuterkugeln. Du kannst und hast sogar hierbei selbst tätig zu werden, denn Du kannst viel mehr tun als „nur“ Deine tibetischen Kräuterkugeln einzunehmen (auch wenn dies ein zentraler Punkt der Behandlung ist).

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Matthias

P.S. Mehr Anregungen unter www.matthias-eckert.de



Tibetische Medizin - wahre Kunst & Rarität

Die Tibetische Medizin ist eines der ältesten Medizinsysteme der Welt. Seit weit über 3.000 ! Jahren wird diese Heilkunst in allen Regionen des Himalaya praktiziert.

Im 8. und 9. Jhdt. nach Christus gab es bereits große Medizinkongresse in Lhasa, wozu die damaligen Könige Tibets Heiler aus ganz Zentralasien, Südostasiens und des Orients eingeladen hatten.

Somit ist nicht weiter verwunderlich, dass die tibetische, chinesische und ayurvedische Medizin einige Ähnlichkeiten aufweisen.

Zentrales Element und zugleich die Königsdisziplin der Tibetischen Medizin ist die Diagnose-Stellung anhand der sogenannte Pulsdiagnose.

Du bist bisher davon ausgegangen (kein Angst, Du bist damit nicht allein)
 - es gibt einen Puls - er schlägt (mehr oder weniger stark) -
 prima: Ich, er, sie lebt noch.

Dabei gibt es über 50 verschiedene Pulsriterien, die ein tibetischer Arzt während einer Konsultation über 6 verschiedene Finger analysiert! Während dieser Untersuchung erfasst er jede Balance oder Disbalance (Krankheit) ALLER inneren Organe & Geistesfunktionen (dazu komme ich später).

So gibt es spezielle Pulse für Epilepsie, Phobien, alte unverarbeitete Traumata, Vergiftungen und Tumore u.v.m.

Akute und chronische Krankheiten können ebenso unterschieden werden.

Zusammengefasst: Ohne jegliche Blutabnahme, moderne Untersuchungs-Apparatur oder körperliche Eingriffe, erstellt ein tibetischer Arzt eine voll umfängliche Diagnose Deines Gesundheitszustandes - „NUR“ durch diese Pulsdiagnose.

Das einzige was Du zu tun hast ist: ihm Deinen Arm hinstrecken und
 bitte am Untersuchungstag keinen Kaffee
 noch in den 24 Stunden zuvor Alkohol trinken -
 ...und dies dürfte sich machen lassen.

Das ist für mich faszinierende Kunst.

Sie stellt ein umfassendes und komplexes System an naturheilkundlicher Diagnose- (zusätzlich: Urindiagnose, Zungendiagnose und Physionomie) und Therapiemethoden dar.



Damit ist auch nachvollziehbar, dass die Ausbildung 6 intensive Studienjahre umfasst und unserer medizinischen Ausbildung in ihrem Anspruch in nichts nachsteht.

Und oft gewinne ich den Eindruck, dass ein Tibetischer Arzt wohl nie am Ende seiner Studien steht (...am Ende seiner Erfahrung sowieso nie!) und wir in unserem europäisch - westlichen Denken nie vollständig eindringen werden in die tiefsten Regionen dieser wundervollen Heilkunde.

Leider wird diese Kunst aktuell nur von ungefähr 380 Ärzten weltweit beherrscht. Und ich bin immer wieder dankbar, dass diese medizinische Rarität bei mir in der Praxis Anwendung findet.



Tibetische Medizin - Dein Rubixwürfel

Die Tibetische Medizin beschäftigt sich immer mit dem ganzen Menschen.
Was bedeutet das?

Fangen wir bei unserer westlichen Vorgehensweise an: sagen wir z.B.: Du hast seit einigen Tagen Magenschmerzen nachdem Du gegessen hast. Nicht schlimm, aber auch nicht angenehm. Deshalb gehst Du mal bei Deinem Hausarzt vorbei.

Nach kurzer Tastuntersuchung und Befragung gehst Du mit der Diagnose „Magenschleimhaut-Entzündung“, einer Packung Säureblocker und dem Hinweis, Deine Ernährung schonend zu gestalten, nach Hause.

Der Tibetische Arzt würde das gleiche diagnostizieren, er würde es nicht Magenschleimhaut-Entzündung nennen sondern vielleicht eher: zu viel Feuer. ALLERDINGS und hier kommt der entscheidende Unterschied:

Er würde Dich fragen, WARUM Du zu viel Feuer hast? Übersetzen wir Feuer einfach einmal mit Stress und schon kommen wir der Sache näher:
Warum hast Du denn zu viel Stress? Und was kannst Du dagegen tun?

Du gehst auch mit Medikamenten nach Hause (nur in biologischer Form von „gesund“ schmeckenden Kugeln) sowie einer genauen Liste mit Do's and Don'ts Deiner Ernährung, um sie entsprechend der erforderlichen Wieder-Gewinnung Deiner inneren Balance anzupassen (das ist ein ganz wichtiger Punkt - dazu später mehr) und zusätzlich mit dem Hinweis etwas gegen Deine Stress-Situation zu unternehmen, z.B. Meditation!

Anregungen dazu findest Du auch unter: www.matthias-eckert.de, denn manchmal ist es im Alltag ja eher schwierig mit dem Stress oder dessen Auslösern.

Die Behandlung knüpft also an der Ursache - körperlich & geistig - an UND behandelt gleichzeitig die Symptome, während in unserer westlichen Medizin häufig eine rein symptomatische Behandlung lediglich des Körpers erfolgt.

Du bist noch kritisch? Dann frage Dich doch einfach mal woher Sätze wie:
„Das schlägt mir auf den Magen“ kommen?
...und der >Volksmund< kennt noch einige mehr davon...

Neben den körperlichen chemischen Abläufen in uns spielt somit die Psyche und die geistige Haltung zu uns und unserem Leben eine ganz enorme Rolle.

Das Ziel der tibetischen Medizin ist es, die physiologischen Kräfte von Körper und Psyche sowie der geistigen Willenskraft wieder in ein inneres Gleichgewicht zu bringen.



Natürlich spielen hier viele Faktoren mit hinein - wir sind schließlich alle kleine und dabei sehr komplexe Systeme aus:

- dem Körper, den wir bei Geburt erhalten haben - mit der Pflege, die wir ihm im Laufe der Jahre gegeben oder eben auch nicht gegeben haben -,
- den Emotionen, die wir früher wie aktuell hatten & haben
- und der Umgebung, in der wir leben (Erziehung, Gesellschaft, Beruf, etc.).

Ja, wir sind ein höchst komplexer Rubixwürfel - alles greift ineinander und löst unterschiedliche Vorgänge aus. Wenn wir z.B. gerade extrem unter Druck im Beruf

stehen, der Chef alle Emotionen weitergibt und zuhause alles daneben läuft, weil wir keine Kraft mehr haben, ist es doch nicht weiter verwunderlich, wenn uns irgendwann jemand auf charmante Weise zu verstehen gibt:

Du siehst gerade echt scheiße aus!

Und das tust Du aber nicht, weil Dein Körper aus lauter Spaß gerade beschlossen hat: komm, wir machen mal Augenringe, dazu passend noch blasse und farblose Haut und ein paar Pickel sind auch noch schön dazu.

Nein!

Die Emotionen, der Stress und unsere Umgebung lösen Vorgänge auf unterschiedlichen Ebenen in uns aus (hormonell, chemisch, energetisch, u.v.m.) und wenn wir nicht in unserer Balance sind – also > unausgeglichen < - und dies nicht ausgleichen können, sehen wir eben dann so aus.

Unser Rubixwürfel ist durcheinander geraten.

Die Tibetische Kultur sieht also den Menschen, DICH, immer in seiner Gesamtheit - seinen, Deinen ganzen Rubix-Würfel.

Das heißt: neben Deinem Körper sind Dein Geist, Dein Bewusstsein und Deine Geisteshaltung von besonderer Bedeutung.



Und deshalb gibt es in der Tibetischen Medizin keinen „Facharzt“ für nur einen Organbereich oder nur die Psyche.

Jedes körperliche Organ, jede Emotion und Stimmung, jedes gesprochene oder gehörte Wort, jeder Gedanke und jede Motivation befinden sich in jedem Augenblick im wechselseitigen Austausch und gegenseitiger Beeinflussung vom Kopf bis zu den Fußsohlen.

Für die Tibeter ist folglich das Bewusstsein und die persönliche Willenskraft (der Geist) die stärkste Kraft im Leben - also der Blick nach INNEN - äußerst wichtig und eine sinnvolle Ergänzung zu unserer westlichen Sichtweise.

Das Beispiel oben ist natürlich sehr vereinfacht, denn es ist nur manchmal so simpel wie oben dargestellt - oft liegen weitaus komplexere Probleme bzw. Herausforderungen hinter einem Krankheitsbild.



Tibetische Medizin - Balance & Disbalance

Ziel der tibetischen Medizin ist die Balance Deiner Energien:
Luft, Feuer & Schleim. Was bedeutet das?

Fangen wir beim grundsätzlichen Aufbau des Menschen an:

Wir sind alle ein Produkt aus den 4 geläufigen Elementen: Luft, Feuer, Wasser & Erde.

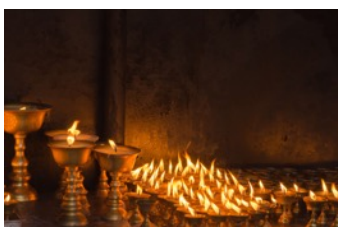
Die Tibeter erweitern dabei noch um das fünfte Element - den Raum (Äther), also in unserem Fall der Körper, in dem sich die 4 Elemente austoben.

Der allgemeine Körper-Begriff ist dabei zu differenzieren in:

Der Materieller Körper - also alles was man sehen und anfassen kann, der Körper mit dem sich unsere westliche Medizin vorrangig beschäftigt – und der Energie Körper - also unser Geist, unsere Seele, unser Bewusstsein.

Die Tibetische Medizin sieht eine komplette Interaktion dieser beiden Körper durch die 4 Elemente.

Kommen wir nun zu den Aussagen des Arztes: Wovon spricht der tibetische Arzt wenn er sagt: Zuviel Wind, Feuer oder Schleim? Warum sind wir Deutschen so geplagt von Wind-Krankheiten und weshalb ist der Bayer dabei an sich eher verschleimt (soll heißen: der Schleim-Typ)



Dazu grundsätzlich: Aus den 4 Elementen leitet der Tibeter die 3 Impulsenergien ab:

—> **Luft** und Wind stehen für Luftenergie „**Lung**“

—> **Feuer** ganz einfach für die Feuerenergie „**Tripa**“

—> und Erde und Wasser werden gemischt - nein nicht zu feuchter Blumenerde, sondern zur Schleimenergie „**Päken**“ (**Schleim**)

*“Wir brauchen den Sauerstoff aus der Luft, um das Feuer am Leben zu erhalten,
damit der Schleim fließen kann.“*

Ein Ungleichgewicht dieser drei Energien führt dann zu Krankheiten.



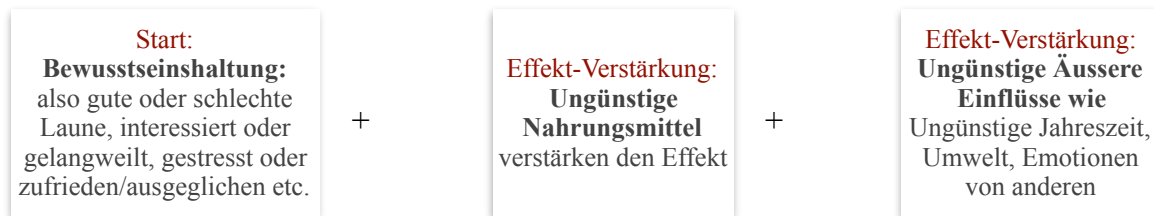


Ziel ist somit das Ausbalanciert-Sein in den 3 Energien

	Lung (Luft)	Tripa (Feuer)	Päken (Schleim)
Typus: besonders ausgeprägte Energieform	Hektiker (übertriebenes Ja-Sagen - innen & außen) Nicht Loslassen - Gier	Choleriker (übertriebenes Nein-Sagen - innen & außen) Ablehnung - Zorn / Hass	Phlegmatiker (Unentschlossenheit) Verwirrung - Verblendung
Was macht´s	Energie nach außen (Kommunikation, Denken). Atmung, Kreislauf, Nervensystem, Bewegungssystem.	Antrieb, reguliert die Verdauung, den Stoffwechsel (Stichwort: Verdauungshitze oder Kälte, wichtig bei Ernährungsumstellung)	Reguliert Haushalt der Körperflüssigkeiten (Wasserhaushalt, Lymphsystem, Hormondrüsen)
Welches Organ meist betroffen	Lunge, Dickdarm, Herz, Haut, Knochen, Ohren	Leber, Augen, Blut, Gallenblase, Dünndarm	Milz, Nieren, Knochenmark, Fett, Nase, Zunge, Keimzellen
Symptome	Rastlosigkeit, Schwindelgefühl, Ohrensausen, Hüftschmerzen, Schlafstörungen, Gähnen	Angespanntheit, Erschrecken, Mundgeruch, Kopfschmerzen, oberflächliches Fieber, Wärmewallungen	Langeweile, Verlust Tast- und Geschmackssinn, Appetitmangel, Verdauungsschmerzen, Schläfrigkeit, Lethargie, Verstopfung, Völlegefühl



Die Disbalance ist dabei häufig ein Produkt aus folgenden Gegebenheiten:



So kann z.B.:

- Hass zu mehr Feuer führen,
- Langeweile zu mehr Schleim und
- Achtung - liebe Liebenden: Eifersucht zu jeder Menge Luft.
- Und falls Deine Oma unter Gelenkproblemen leidet, kannst Du das ansatzweise getrost auf die im Alter häufig zu Tage tretende Sturheit schieben, die sich gerne in einer Verhärtung des Erdelements äußert.

Dies führt dann zum Thema: Warum sind wir Deutschen so „Luftkrank“ ? Die Antwort liegt häufig in der Kommunikation: Wir reden einfach zu viel – oft auch ich.

Während andere Völker, vor allem die Asiaten, sich immer wieder auch einmal zurück ziehen und Ruhe bewahren, wird bei uns eifrigst diskutiert, gestritten usw.

Das führt mich dann auch gleich zu unserem verschleimten Bayern: wir sind halt doch eher ein ruhiges eigenbrötlerisches, nachdenklich-kreatives wie auch gelangweiltes Völkchen.

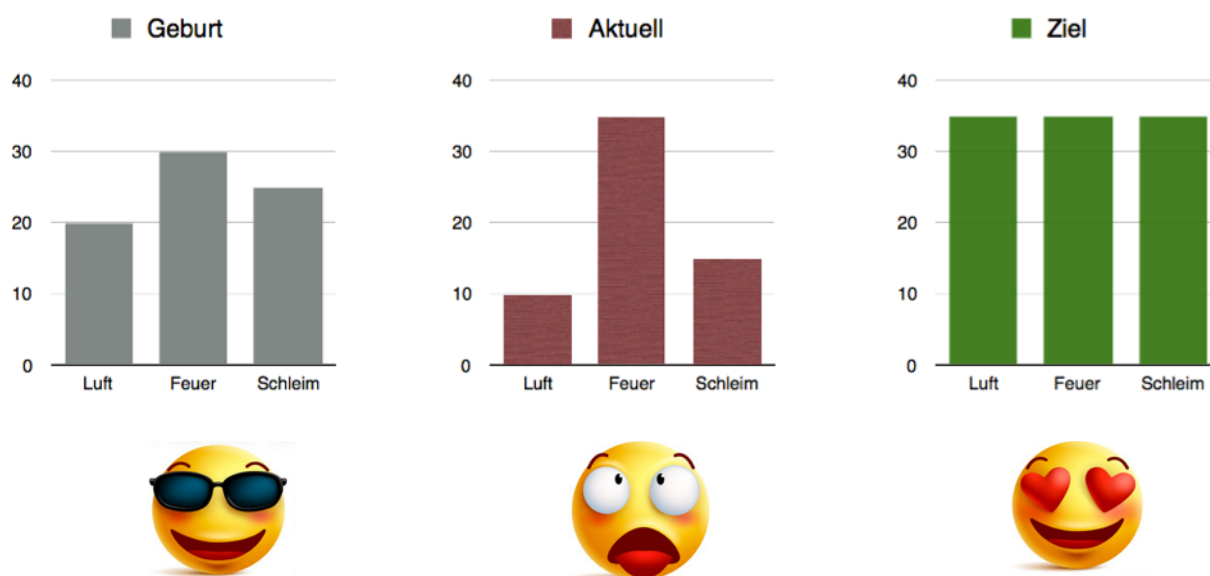


Was passiert nun genau bei der Pulsdiagnose:

Jeder Mensch kommt mit einer bestimmten Geburts-Konstellation von Luft, Feuer und Schleim auf die Welt. Diese braucht nicht zwingend ausbalanciert zu sein, ist jedoch verträglich für Dich.

Im Laufe der Zeit erfährt Dein Körper & Geist sowie Dein Bewusstsein durch Deine Ernährung, Deine Psyche und Deine Umgebung entweder „Pflege“ oder „Ungünstige Einflüsse“.

Daraus resultiert dann Deine aktuelle Aufstellung von Luft - Feuer und Schleim.



Um die richtige Therapie für Dich aufzustellen, analysiert der Tibetische Arzt während der Pulsdiagnose:

- Deine Geburts-Konstellation
- Deine aktuelle Konstellation
- stellt die beiden gegeneinander und schaut, wie Deine individuelle Ziel-Balance aussehen könnte bzw. sollte.

In der aktuellen (übler Smiley) Konstellation befinden sich übrigens auch die meisten Deiner Mitmenschen:

Zugegeben, es gibt die komplett ausbalancierten Zeitgenossen, denen so zu sagen die Sonne aus dem Gesäß scheint, aber meist schaut man diesen nur ganz verträumt und neidisch hinterher und fragt sich: wie machen die das?

Die Lösung liegt in der Balance - also dem möglichst gleichen Wert an Luft, Feuer und Schleim.



Aha wirst Du jetzt denken - und wie bitte bekomme ICH das hin?

Aller guten Dinge sind 3:

Neben den 3 Impulsenergien fußt die tibetische Therapie auf 3 wichtigen Säulen:



Nach der klassischen Tibetischen Tradition sollten nach der Diagnose zuerst Korrekturen bei den ungünstigen, individuellen Ernährungs- und Verhaltens - Gewohnheiten stattfinden.

Aber hiermit hat der westliche Patient häufig seine persönlich großen Schwierigkeiten.

Die Verschreibung von Pulvern, handgefertigten Kräuterpillen oder Tees aus den Himalaya-Kräutern steht deshalb in der Therapie hier im Westen an erster Stelle.



Tibetische Medizin - Deine Kräuterkugeln

Nach Deinem Besuch beim Tibetischen Arzt (gerne in meiner Praxis, Informationen unter: www.matthias-eckert.de) gehst Du in der Regel - wenn Du nicht zu den „Sonnescheint-aus-dem-Gesäß“-Menschen gehörst - mit 3 Umschlägen verschiedener Kräuterkugeln und eventuell ergänzenden Tees/Pulvern nach Hause.

Zu Deinen Kräuterkugeln:

Die Dir verschriebenen Kugeln wirken entsprechend ausgleichend auf Deine „Aktuelle Impulsenergie-Situation“. Das heißt: wenn Du z.B. zu viel Luft hast, bekommst Du Pillen, die Dein Feuer und Deinen Schleim ankurbeln, damit alle Energien im Verhältnis zueinander gleich ziehen.



Sie bestehen aus besonders wirksamen tibetischen Kräutern, die sorgsam bearbeitet und in Kugelform als Medikament verabreicht werden.

Neben der ursprünglichen Kräuterkraft erfährt jede Medizin ein Gebet, also eine Energiebeigabe, die die Wirkung positiv verstärkt.

Ob Du nun an den zusätzlichen Energieeffekt glaubst oder nicht, interessiert die Wirkung nicht.

Die Zeitvorgabe - morgens, mittags, abends - Deiner Kugeln richtet sich übrigens nach der inneren Organuhr - d.h. anders als in der westlichen Medizin werden die entsprechenden Wirkstoffe für das betroffene Organ dann verabreicht, wenn das Organ WACH ist, also nicht gerade ein Nickerchen macht und die Einwirkung somit entfällt.

Die Wirkungsweise wird demnach deutlich verstärkt und es erfolgt keine sinnlose Medikamentengabe. Z.B. erlebt Deine Leber morgens ab 4 Uhr eine Hoch-Zeit - sinnvoller Weise nimmst Du also eine Feuer-Kräuterkugel auch morgens vor dem Frühstück ein.

Zugegeben es gibt schönere Dinge zum Start in den Tag, denn „JA“: die Kräuter schmecken scheußlich, da führt kein Weg dran vorbei, aber wenn's hilft: so what!



Ein kleiner Tipp am Rande: Rolle die Kugel bevor Du sie einnimmst ein paar Minuten in der Handfläche. Dein Körper stellt sich so auf die Medizin ein und der Geschmack wird weniger intensiv sein.

Ist diese Kräuterbehandlung unzureichend, werden dann zusätzliche externe Behandlungs-Maßnahmen angewendet:

Dazu gehören die Moxibution, um z.B. Kälte-Krankheiten mit Wärmezufuhr zu behandeln. Oder das Schröpfen, um z.B. lokale Tripa-Störungen auszugleichen. Sehr wirkungsvoll ist auch die im Westen inzwischen besser bekannte und äußerst effiziente Tibetische Meridianmassage.

**Grundsätzlich gilt jedoch:
Das besondere Ziel ist eine Veränderung Deiner Ernährung
und Deiner Lebensumstände.**

Die Gabe der Tibetischen Medizin ist also nur temporär angelegt bzw. sollte in regelmäßigen Abständen auf ihre Notwendigkeit und Dosierung hin überprüft werden.

Sobald Du in Deiner Balance bist kannst Du Deine neue Kraft, Gesundheit und Lebensfreude einfach nur genießen & bitte beibehalten.



Tibetische Medizin - Tischlein Deck Dich

Die Ernährung und Verdauung nimmt in der Tibetischen Medizin einen sehr hohen, gesundheitsbestimmenden Stellenwert ein.

Nach Tibetischer Erkenntnis sind bei allen chronischen Krankheiten bei über 60 % aller Fälle langfristige, latente Verdauungsstörungen die Primärursache.

Ein wichtiger Therapieansatz ist somit die Überprüfung der individuellen Ernährungsgewohnheiten. Deinen Therapie-Erfolg kannst Du also selbst unterstützen, indem Du Dich möglichst eng an die Dir vorgeschriebene Nahrungstabelle hältst.

Wie können Nahrungsmittel unsere Impulsenergien beeinflussen?

Denn: kurzer Reminder: Wir wollen ja in Balance der 3 Impulsenergien kommen.

Was soll also auf unseren Teller und warum?



Die Schlüsselgröße ist die so genannte **Verdauungshitze**.

Damit ist nun nicht gemeint, wie stark Du während oder nach dem Essen schwitzt, sondern vielmehr die Hitze bzw. Energie, die benötigt wird, Deinen Verdauungsprozess vom „Rein in den Mund“ bis zu „Raus aus dem Körper“ abzubilden. Dabei ist sie darüber hinaus auch die Basis für die Wärmeregulation im Körper.



Grundsätzlich gibt es drei Zustände:

1. der ausbalancierte Superzustand:
Daumen hoch - unser Ziel!
2. zu wenig Verdauungshitze, d.h.
die Energie ist zu schwach
3. zu viel Verdauungshitze,
d.h. zu viel Energie.

Was passiert bei zu wenig bzw. zu schwacher Verdauungshitze?

Wenn jemand zu wenig Verdauungshitze hat, ist die Nahrungsaufnahme ein kleiner Akt der Verschwendung. Warum: Ganz einfach - Dein Verdauungssystem ist nicht in der Lage, die aufgenommene Nahrung vollständig zu verwerten. Sie wird in Teilen einfach unverdaut wieder rausgeworfen oder ärgert Dich auf Grund der fehlenden Aufspaltung in Form von Blähungen.

Gekrönt wird das Ganze dann durch bestimmte Stoffwechsel-Mangel-Symptome, da Du einfach zu wenig Nähr- und Spurenstoffe verarbeiten kannst und erhältst.

Diesem Prozess nur mit der Einnahme von Vitaminen und Aufbaupräparaten entgegen zu wirken, ist zwar ein netter Versuch, gleicht aber mehr der Variante: >einen Perserteppich auf einen verfaulten Dielenboden zu werfen<.

Die Substanz stimmt nämlich nicht.

D.h.: es ist immer auch gleichzeitig die Verdauungshitze zu fördern, sonst bleibt die Einnahme ohne den gewünschten Effekt.

Umgekehrter Fall: zu viel Verdauungshitze?

Es gibt ebenfalls den umgekehrten Fall: die Verdauungshitze ist zu stark, es ist zu viel Hitze und Energie da. Hier sprechen wir von einer regelrechten >Verbrennung<.

Der Verdauungsapparat wird dabei heftig überfordert und angegriffen. Resultat sind Gewebeverletzungen und daraus resultierend ebenfalls Mangelerscheinungen unterschiedlicher Art, eine allgemeine Auszehrung des Körpers sowie psychische Erschöpfung.

Da beide Varianten keineswegs sehr erstrebenswert klingen, wenden wir uns also der Lösung - der richtigen Ernährung – zu:



Richtig bedeutet in tibetischer Sicht: Deiner Elemente-Lage angepasst.

**Jedes Nahrungsmittel enthält alle Elemente - allerdings:
in unterschiedlich starker Ausprägung.**

In jedem Nahrungsmittel sind 2 Elemente dominant!

Charakterisieren können wir die Elemente anhand der 6 unterschiedlichen
Geschmacksrichtungen:



Süß = Erde + Wasser

Sauer = Feuer + Erde

Salzig = Wasser + Feuer

Bitter = Wasser + Luft

Scharf = Feuer + Luft

Herb = Erde + Luft

Süßes (z.B. Schokolade), Getreide, Karotten oder Fleisch (rohes Fleisch schmeckt süß), beinhalten also vorrangig die Elemente: Erde + Wasser und nur wenig der Elemente: Feuer, Luft und Raum.

Die Tibeter haben da schon etwas vorbereitet und die Nahrungsmittel anhand ihrer Element-Ausstattung in Kategorien aufgeteilt.

Folglich kann man anhand einer Lebensmittel-Tabelle leicht ausmachen, welche Produkte bei welcher aktuellen Energie-Situation für Dich am besten sind.

Welche Lebensmittel sind gut für >zu wenig Feuer<, welche bei >zu viel Schleim<, welche solltest Du vermeiden etc.

Das klingt doch wirklich super und einfach umzusetzen. Besonders wenn wir davon ausgehen, dass unser Körper über einen natürlichen Instinkt verfügt, der uns eigentlich zeigt: * Was ist gut für mich und was nicht * - * Was schmeckt mir und was nicht *



Leider macht uns hier unsere Fast-Food, Fast-Eat und Fast-Life - Gesellschaft einen dicken Strich durch die Rechnung.

Denn der jahrzehntelange Genuss von synthetischen Nahrungsmittelzusätzen, wie Geschmacksverstärker, Konservierungssubstanzen, E-Stoffen und ähnlichem mehr in unseren moderneren Lebensmitteln zerstört schleichend und fast unmerklich unsere natürlichen Geschmackssinne.

Unser Körper ist quasi auf „ungesund“ und „Fast-Food schmeckt toll“ trainiert. Und aus der jahrelangen Erfahrung kann ich leider sagen: Die Ernährungsempfehlung Deines tibetischen Arztes trifft in der Regel keineswegs Deinen aktuellen „Geschmack“.

Oder wie würdest Du reagieren, wenn Dir der Tibetische Arzt zum Frühstück einen schmackhaften und kaum gewürzten Haferschleimbrei empfiehlt - kurze Anmerkung: Ich bin eher so der bayerisch zünftige Esser.

Die Umstellung unserer, Deiner so lieb gewonnenen Ernährungsgewohnheiten ist eine echte Herausforderung. Es ist fast so, als hätten wir es mit uns als einem Süchtigen zu tun.

Aber wie sagte Sokrates so schön:

***„Wenn jemand Heilung sucht, so frage ihn zuerst, ob er bereit ist,
die Ursachen seiner Krankheit zu meiden“***

Unsere Nahrungsaufnahme ist also viel mehr als nur der Auftrag, den Apparat am Laufen zu halten. Das, was wir zu uns nehmen, hat Einfluss auf unser Verhalten, unser Fühlen und unser Bewusstsein.

So ist Saures und Scharfes ein Freudenfest für Deine Leber und bestimmt die Intensität Deines Wutausbruchs.

Süßes verstärkt dagegen depressive Tendenzen – so viel zum Thema: Schokolade ist gut wenn Du sehr traurig bist – ja: Du kannst Dich dann in Deiner Traurigkeit baden.

Für die Salat- und Rohkostfreunde: natürlich ist Salat gesund, aber zu viel davon - und vor allem beim falschen Menschen-Typus - lassen den Körper schnell auskühlen und schwächen damit unsere Verdauungshitze und machen anfälliger für Kältekrankheiten.

Aber Vorsicht: Verallgemeinern gilt nicht ! Jeder Mensch ist einzigartig in seiner Zusammensetzung, deshalb muss das, was für den einen gut ist, für den anderen nicht auch gut sein ... et vice versa.



Hier nun ein paar Beispiele wie Nahrungsmittel wirken:

Abkühlend

Tomaten
Kartoffeln
Reis
Schweinefleisch
Milch, Joghurt
Zucker
Banane, Melone
Pfefferminze

Erwärmend

Zwiebel, Lauch
Rettich
Getreide
Lamm, Fisch
Gewürze
Honig
Eier
Ingwer, Zimt

Neben dem > WAS soll ich essen? < ist ebenso das >WIE soll ich essen?< von großer Bedeutung.

Dazu eine tibetische Faustregel:

2 Viertel Festes,

1 Viertel Flüssiges

und 1 Viertel: Raum frei lassen.

Dies bedeutet konkret, dass wir mit Essen aufhören sollen, ehe der Bauch spannt. Oder anders ausgedrückt: Damit alle Elemente-Qualitäten beim Verdauungsprozess aufbereitet und entwickelt werden können, sollte für das Raumelement ausreichend Platz übrig bleiben. Denn nur so können die katalytischen Verdauungsvorgänge eine optimale Energieverwertung ermöglichen.



Dein Dhang - Deine Lebensenergie

Wenn all dies beherzigt wird, zeigt sich die Wirkung Deiner Ernährungsumstellung auch in Deinem Dhang - tibetisch für „Leuchten“ oder „Strahlung“ - auf gut deutsch:

Es ist Dir anzusehen, wenn Du Dich besser ernährst.

Du wirst strahlen, mehr Energie haben und eine größere Freude empfinden.

*Nahrungsaufnahme und Verwertung wirken also in allen Zeitbereichen
(kurz-, mittel- und langfristig) und auf allen Ebenen (Körper, Geist, Seele).*

**Die tibetische Medizin drückt fachlich nichts anderes aus, als das was,
wir alle insgeheim spüren und wissen:**

- Alle Emotionen wie Ängste, Depressionen, Zeitdruck oder unkontrolliertes Verhalten belasten unseren Körper und schädigen uns.
- Viele Chronische Krankheiten wie Krebs, Psychosen, Herzprobleme, Rheuma, Immunschwäche, Allergien u.a. werden durch falsche Ernährung unterstützt.
- Alle unsere Prozesse im Nerven-, Immun- und Hormonsystem sind nicht nur untereinander verbunden, sondern auch ganz stark mit unserer Psyche vernetzt - z.B.: warum hängt stets kurz nach dem Besuch der Schwiegereltern eine Erkältung in der Luft?

Unsere Emotionen sind dabei das kraftvollste Impulssystem und somit ein wesentlicher Gestaltungsfaktor unserer Psyche, aber zugleich auch unserer gesundheitlichen Verfassung.

Deshalb gilt es neben der Ernährung eben diese genau anzuschauen und gegebenenfalls zu verändern –

**unser dritter Ansatzpunkt in der Tibetischen Medizin
auf dem Weg zur Heilung.**



Tibetische Medizin – die Meisterdisziplin

Gratulation! Du bist bereit die Tibetische Medizin einzunehmen, welche geschmacklich schon eine erste heftige Herausforderung darstellt. Dann gehst DU zuverlässig Deine Ernährungsumstellung an - und aus der Praxis kann ich sagen: Ein echtes Unterfangen und: Hut ab, wenn es Dir gelingt. Immer daran denken:

Du tust das für Dich, Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden!

Und ehrlich: Was kann es Wichtigeres geben um das Du Dich kümmern kannst?
Denn schließlich ist das Leben keine Generalprobe und wir haben
für diesmal nur diesen einen Körper bekommen.

Aber kommen wir zum dritten Teil der tibetischen Medizin - ihrer Meisterdisziplin:

Der Arbeit an der Änderung Deiner Lebensumstände.

Warum ist das so wichtig?

Wie bereits gesagt sind unsere Emotionen ein kraftvolles Impulssystem und sie können neben jeder Menge Schaden (wenn sie falsch gelebt werden) auch sehr viel Gutes und Heilung ausrichten - wenn wir sie beachten, in uns hineinhorchen, also: unsere Balance wieder herstellen.

Vielleicht kennst Du ja das Gefühl: *Jemand ruht in sich* - einfach ein anderer Ausdruck für: Er oder sie ist in seiner bzw. ihrer Balance.

Das ist nicht nur zu spüren, dass ist diesen Menschen in der Regel auch anzusehen – sie sehen einfach gesünder aus.

Schädliche Gewohnheiten gibt es somit nicht nur auf der Ernährungsebene.

Hier ein allgemeiner Überblick über die Auswirkungen Deiner Emotionen:

- Angst und Frustration, Aufregung, Ungeduld und Dauerstress erhöhen die LUNG-Energien;
- Langeweile, Unterforderung und chronische Erschöpfungszustände verstärken das PÄKEN;
- Empörung, Ärger, Aggression und Erschrecken erhöhen alle TRIPA-gesteuerten Stoffwechsel-Prozesse.



Langanhaltende Gewohnheiten führen dabei sogar zu einer mentalen Erstarrung der Energie-Muster.

Das erklärt auch wieso sich z.B.:

- permanent anhaltender negativer (Arbeits)-Stress
- Arbeitslosigkeit oder im falschen Job stecken (Thema Unterforderung, Langeweile)
- Anhaltende Beziehungskrisen
- Unbeachtete Ängste, Frustrationen (privat sowie beruflich)
- Nichtbeachtung der „Inneren Stimme, Emotionen“
- Scheidungen und andere deutliche Lebensveränderungen
- Zu starker Fokus auf andere - eine häufige Herausforderung bei Frauen in der Mutterrolle.
-

auch irgendwann auf die eine oder andere Art körperlich äußert.

Alle unsere Prozesse im Nerven-, Immun- und Hormonsystem sind wie gesagt untereinander und auch ganz stark mit unserer Psyche vernetzt. Ich kenne eine Klientin, die immer wieder mit körperlichen Auswirkungen (Zyklus-Verschiebungen, Erkältungen, Durchfall, etc.) zu kämpfen hat, wenn sie 3 Tage am Stück mit ihren Schwiegereltern zu tun hatte.

Dieser Zusammenhang fällt natürlich nicht sofort auf, aber nach ständiger Wiederholung kam sie ins Grübeln und arbeitete folglich daran: was triggert sie, welche Emotionen werden hier gefördert, wozu werden sie das und: was kann sie für sich verändern, damit sie besten Falls sogar während der Besuche in ihrer Balance bleibt?

Denn eines ist natürlich klar - die Schwiegereltern haben nichts, rein gar nichts, mit irgendeiner rein körperlichen Dysfunktion zu tun. Folglich sind diese körperlichen Auswirkungen rein emotional gesteuert - sie suchen sich dann lediglich die passende körperliche Schwachstelle.

Ich verschone Dich jetzt mit detaillierten Ausführungen über die einzelnen Wirkungsweisen in den Energien, die einzelnen Verbindungen zwischen Emotionen & Organen und wieso sich Dein Wurzelchakra so über Versöhnungs-Sex freut.

Wichtig ist, dass Du siehst:

Deine Lebensumstände, Deine Haltung, Deine Emotionen, die Emotionen denen Du Dich von außen aussetzt, Dein Umgang mit Herausforderungen und mit Dir selbst wirken viel tief gehender als Du vermutlich annimmst.



Alles rüttelt an Deinem Rubixwürfel!

Was ist also Dein Job?

*Finde heraus, was zu Deiner aktuellen Disbalance geführt hat!
Und korrigiere diesen Part, damit Du wieder in den Flow kommst!
Damit Dein Rubixwürfel wieder prima aufgestellt ist!*

Die gute Nachricht dazu:

Du hast damit keineswegs zu warten, bis sich Deine Disbalance körperlich austobt, Du kannst jederzeit starten! Denn das Ziel der Tibetischen Medizin ist neben der Heilung vor allem:

*Deinen gesunden Zustand so lange wie möglich zu erhalten.
Auf gut Deutsch: Gesund alt werden – und das klingt doch mal sympathisch.*

Vielleicht findest Du ganz schnell heraus, welche Auslöser für
Dein aktuelles „Leid“ verantwortlich sind.
Vielleicht sagst Du aber auch: Toll Matthias, und wie bitte mache ich das?
Keine Ahnung wo & wie ich anfangen soll!



Herzlich willkommen - darum spreche ich von **Meisterdisziplin!**

Denn es ist eine Lebensaufgabe und (für die meisten von uns) sogenannte „eine harte Arbeit“, in der Balance zu bleiben und diese auch immer wieder zu überprüfen und gegebenenfalls dann gegenzusteuern.

Wichtig dabei: Jeder Mensch hat andere Herausforderungen. Du bist in Deiner Konstitution besonders und einzigartig - so wie jeder andere Mensch auch.

Und nun zur schlechten Nachricht:

Folglich gibt es kein allgemein gültiges Rezept - wie z.B. bei der Beichte und Buße in der Kirche: „Bete 10 Vater Unser“ ... und alles ist gut.

Es gilt Deinen individuellen Weg zu finden! Bei dem einen reicht dabei schon die Teilnahme an einem Yogakurs oder 1x täglich zu meditieren oder zu joggen, beim nächsten sind Mentoren wie ich gefragt, die aus einer Vielzahl an Instrumentarien gemeinsam mit demjenigen auswählen, wie er oder sie im jetzigen Leben weiter kommt.

Von meiner Seite:

3 ausgewählte Startpunkte, die sich in der Praxis immer wieder bewähren:

Startpunkt 1: Stärke Deine Achtsamkeit:

Was heißen soll: schaue Dir Situationen, egal ob im privaten Bereich oder auf der Arbeit, viel bewusster als bisher an. Blicke hinter die Masken. Achte auf die Wirkung der Geschehnisse auf Dich und auf die anderen. Welche Emotionen werden ausgelöst?



Ziel ist es, Deinen Blick und Deine Sinne so zu schärfen, dass Dir Handlungsmuster, Störfaktoren und so manche negativen Ursachen für Deine Disbalance viel eher bewusst werden. ...so genannte A-HA-Momente kommen!

Gerade wir im Westen sind dabei wahre Meister im Ablenken und unbewusst leben. Die Anforderungen

unserer modernen Gesellschaft: höher, weiter, schneller, dann bitte überall erreichbar, alles konsumierbar... bieten die unterschiedlichsten Auswahlmöglichkeiten vor uns davon zu laufen bzw. uns abzulenken.



Ich verstehe das nur zu gut: die Dramen der anderen sind ja schließlich sooo viel interessanter. Und in Zeiten von Facebook, Instagram und Streaming-TV auch auf Knopfdruck abrufbar. Hey, was für ein Spaß - bringt Dich nur nicht weiter - sorry.

Die Tatsache herauszufinden, warum Deine Frau Dich abends immer anfaucht und Dir somit ein unangenehmes Abendessen bereitet, bringt Dich dagegen sehr viel weiter - zumindest könnte dadurch Dein Essen besser bekömmlich sein. (...und zusätzlich: dabei ist sie darin lediglich Dein Spiegel !)

Startpunkt 2: Probier's mal mit ... Meditation:

Zugegeben: heute in aller Munde und keine bahnbrechende Neuigkeit - aber mal ehrlich:

In vielen Kulturen wird das zum Großteil intensivst seit Jahrhunderten praktiziert - wäre das der totale Käse, hätten sie es also mittlerweile sicher schon bemerkt - daher: könnte hier vielleicht doch was für Dich drin sein?

Starten kannst Du mit verschiedenen Varianten. Um aber wirklich etwas zu bewegen sind die Reflexionen und Erkenntnisse aus Deiner Meditation auch in Deinen Alltag zu übertragen - was bringen die schönsten Erkenntnisse, wenn Du sie nicht umsetzt - den Hebel nicht umlegst!



Wenn Du gleich etwas tiefer und effizienter einsteigen möchtest, oder schon einige Erfahrungen mit Meditation gesammelt hast, freue ich mich, wenn Du meine Herzmeditation (findest Du hier: www.matthias-eckert.de/herzmeditation) ausprobierst und mir ein Feedback schreibst.

**Ziel meiner Mediation ist:
die Stärkung Deiner Herz-Energie –
und damit
die Stärkung von:**



1. Bedingungsloser Liebe
2. Mitgefühl - mit Dir selbst und anderen (Selbstakzeptanz, Selbstrespekt, sich selbst vergeben, sich selbst lieben)
3. Die Kraft bei Dir zu bleiben (wie ein Fels in der Brandung)
4. Die Reaktivierung der inneren Selbstheilungskräfte

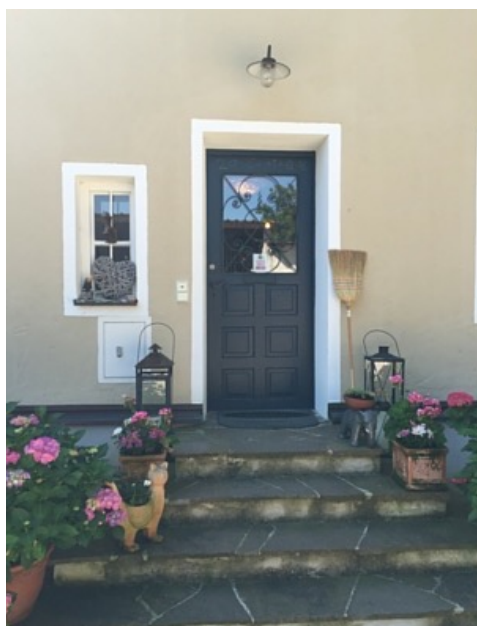
Startpunkt 3: Die 5-Door-Opener Questions : Kennst Du Dich?

In meiner Mentoren-Tätigkeit stoße ich mit meinen Klienten immer wieder auf die
5 Door-Opener-Questions:

Welche Fragen hast Du Dir zu stellen, um Klarheit über Dich zu erhalten bzw.
Ansatzpunkte zu erkennen, mit denen Du dann wieder weiterarbeiten kannst?

Unter diesem Link gelangst Du *kostenlos* zu den 5 Fragen:

➡ www.matthias-eckert.de/5Door-opener



5
special
Door-opener
Questions

Kennst Du Dich wirklich?



Egal, mit welcher Methode Du startest - **Starte!** Prüfe, was zu Dir passt und ziehe dies dann durch, d.h. egal ob Yoga, Meditation, Achtsamkeits-Übungen, etc...

Vereinbare mit Dir selbst einen ehrlichen Zeitraum - z.B. 6 Monate -, in dem Du dieser Methode zuverlässig nachgehst – denn: wie bei der Ernährungsumstellung gilt auch bei der Veränderung der Lebensumstände:

Von nix kommt nix und nur Übung macht den Meister.

Ich wünsche Dir viel Erfolg, Gesundheit und tolle Erkenntnisse
auf Deinem Weg zu Deinem Ziel!

Solltest Du auf Deiner Reise auf Hindernisse stoßen - kontaktiere mich gerne dazu.
Dafür da zu sein ist meine Berufung.

Herzlichst Matthias



www.matthias-eckert.de / matthias@matthias-eckert.de



Buch-Balance

Wir haben jetzt ziemlich viel über Balance gesprochen, geschrieben, gedacht und vielleicht dabei auch verinnerlicht. Daher möchte ich diese letzte Seite gerne dazu nutzen, auch bezüglich der Tibetischen Medizin für Balance zu werben:

Du hast dieses E-Book gratis erhalten. Solltest Du das Bedürfnis verspüren, hier eine Balance herzustellen, so bitte ich Dich, dies in Spendenform zu tun an:

Licht für Tibet - <http://www.licht-fuer-tibet.de/>

Spenden werden u.a. verwendet für folgende Projekte:

Errichtung von Frischwasser-Brunnen, die Unterhaltung eines Altenheimes in Indien oder eines Zentrums für Tibeter in Deutschland. Die Spendengelder werden auch verwendet, um auf plötzliche Notfälle reagieren zu können, wie beispielsweise dringende Operationen.

Konto bei der Raiffeisenbank Sulzbach-Rosenberg:

Licht für Tibet - BIC: GE NO DE1 FS ZH

IBAN: DE 96 752 617 000 000 680 257

Herzlichen Dank!

