

Gesundheitsratgeber

Nutze die Zeit, die Dir Dein Leben schenkt

Es ist bei Weitem nicht dasselbe, vom Ende eines Menschenlebens (Lebens grundsätzlich) oder der Einstellung einer Zweiwochen-Zeitung zu schreiben. Dennoch hat es durchaus Parallelen. Wir wissen jetzt von beidem, dass es endlich ist. Oft tun wir jedoch so, als wäre es unser Leben nicht.

Durch das Ende des rontalers mache ich mir Gedanken, ob und auf welche Art und Weise ich den Gesundheitsratgeber weiterführen werde, wie er Euch Leserinnen und Leser zugänglich gemacht werden kann. Dazu mehr im letzten Gesundheitsratgeber im rontaler.

Durch das Wissen über das Ende des Lebens sollte ich mir viel umfassendere Gedanken machen. Gedanken darüber, wie lange ich eine Situation aushalten will obwohl sie mich krank macht, auf welche Art auch immer. Wie lange ich warten will, bis ich lange gehegte, mir wichtige Wünsche umsetze oder ein Wagnis eingehe, damit ich mir zumindest sagen kann «ich habe es versucht». Wann beginne ich den Tempel meines Lebens so zu beachten, zu pflegen, dass das Leben auch darin weiterleben kann. Und der Tempel wäre in diesem Bild die physische Ebene meines Lebens, mein Körper. Unser Körper zeigt uns auf unterschiedlichste Arten die Endlichkeit auf. Auch wenn wir immer älter werden und die

Schönheitsindustrie oder so lebensfremde Entwicklungen wie der Transhumanismus diese Grenze verschieben oder gar aufheben wollen. Natürlich müsste jetzt eine Diskussion darüber folgen, was denn Leben bedeutet. Dieser philosophische Ansatz täte auch unserem «Gesundheitssystem», respektive den Menschen die es stark prägen mehr als gut.

Der Herbst ist der perfekte Zeitpunkt um über das Leben und eben auch das Ende eines Zyklus, den Tod zu schreiben. In der Vierelementen-Lehre wird der Herbst dem Element Erde zugeordnet. Es wird alles kälter (weniger freie Energie) und trockener (weniger verwertbares Nährendes – einmal abgesehen von den vollen Regalen in den Lebensmittelläden). Innerhalb des Menschen spricht man nicht von Elementen, sondern von Säften. Dem Element Erde wird innerhalb des Körpers Melanchole gesagt. Im Herbst werden also alle melancholisch geprägten Symptome verstärkt. Man wird melancholischer. Was unter Anderem zu vermehrtem Nachdenken bis hin zum Grübeln führen kann.

Auch der Mensch wird mit den Jahren immer kälter und trockener und somit melancholischer. Da in der Viersäfte-Lehre (der Humoralmedizin) der Milz und der Bauchspeicheldrüse eine besondere Affinität im Umgang mit melancholischen

Prozessen zugesprochen wird, macht es gerade jetzt im Herbst, wenn alles etwas schwerer, melancholischer wird, Sinn auf Pflanzen mit einem Organbezug zu Milz/ Pankreas zurückzugreifen. Weshalb wir einen Melanchole-Ausreifungs-Tee wie auch Ausleit-Tee seit Jahren zusammenstellen. Diese zwei Tees kommen jedoch immer häufiger das ganze Jahr über zum Einsatz. Erde und somit auch die Melanchole steht auch für Asche die beim Verbrennen entsteht. Wird viel verbrannt entsteht viel Asche. Befindet sich dies Asche in einer Feuerstelle, so muss sie rausgeschafft werden, weil sie sonst das Feuer ersticken kann. Wenn wir lange über unseren eigentlichen Ressourcen leben und wir somit ständig mehr Energie generieren müssen als vorgesehen, gehen einerseits eben diese Ressourcen zu Ende und andererseits fällt mehr Asche (ausscheidpflichtige Substanzen aus dem Stoffwechsel) an. Wir geraten in das fast omniprésente Burn-out. Da reicht ein Tee bei weitem nicht, um aus diesem tiefsten melancholischen Zustand herauszukommen. Aber er ist ein Puzzleteil auf dem Weg zurück.

Die Trauer ist eine stark melancholisch geprägte Emotion. Dementsprechend können antimelancholische Pflanzen wie der Boretsch oder der Erdrauch wirklich helfen. Wenn ich also in einer Zeit bin, in der das Nachdenken offensichtlich etwas leichter



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

fällt, darf ich das auch nutzen um mich mit dem Ende und somit noch viel mehr mit der Zeit vor dem Ende, vor meinem Ende auseinanderzusetzen. Idealerweise mache ich das nicht erst mit 70-ig sondern schon mit 30-ig oder 40-ig, spätestens aber mit 50-ig.

So werde ich am ehesten der bewusste Gestalter oder Gestalterin meines Lebens. Ganz nach dem Motto: Lebe jeden Tag als wäre es Dein Letzter und auch so, dass Du es morgen nicht bereuen würdest, sollte es nicht der Letzte gewesen sein.

In diesem Sinne wünsche ich erfüllende Gedanken und vielleicht sogar spannende Austausche über das Leben mit anderen Lebendigen.