

OSTEREIER, FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT UND CHOLESTERIN

Liebe Patientinnen und Patienten,

der Frühling erfreut uns mit warmen Temperaturen und Sonne. Auch die gemütlichen Abende vor dem Kamin oder auf dem Sofa werden von immer heller werdenden und damit länger scheinenden Abenden abgelöst. Und jetzt haben wir gerade das christliche Osterfest gefeiert, es hat die archaischen Frühlingsfeste abgelöst. Aus meiner Sicht übernimmt es aber auch heutzutage immer noch die Funktion eines Frühlingsfestes. Wir freuen uns an Blumen, grünen Wiesen, Blüten und bunten Ostereiern und farbigen Geschenken, die die dunklen und oft schweren grauen Farben des Winters ablösen.

Die Chinesische Medizin oder Tradition beschreibt dies sehr schön: Der Frühling ist Teil der Wandlungsphase Holz. Wie viele traditionelle Naturphilosophien werden die natürlichen Abläufe in Form eines Kreislaufes von insgesamt 5 Wandlungsphasen (Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz) beschrieben, die ineinander übergehen. Die Wandlungsphase Holz beschreibt eine aus dem Winter erwachende Natur mit den Bildern sprießender und blühender Pflanzen, über Wiesen springender Rehe oder tanzender Menschen. Lebenslust und ein wenig Übermut prägen diese Zeit. Nicht umsonst ist auch die Kindheit und frühe Jugend dieser Zeit zugeordnet.

Oft jedoch blockieren und schwächen unsere nicht an die Natur bzw. an unsere Natur angepassten starren Lebensrhythmen diese Zyklen. Im Winter sollten wir unser Tempo verlangsamen, früh schlafen und uns eher zurückziehen und Ruhe einkehren lassen. Der Winter dient uns als Erholungsphase vom vorigen Jahr und lässt uns Kraft sammeln, damit wir im Frühjahr aus dem Vollen schöpfen können und die Lebendigkeit sowie die aufkeimende Lebensfreude des Frühjahrs auch leben können.

Der moderne Mensch arbeitet im Winter mindestens genauso viel wie im Sommer, weswegen wir in dieser Jahreszeit nicht mehr Stunden schlafen. Zudem haben wir oft noch zusätzliche Action im Winterurlaub oder Weihnachtstribel. Ist es verwunderlich, wenn uns die Energie im Frühjahr fehlt und wir an Frühjahrsmüdigkeit leiden?

Hier kann uns die Chinesische Medizin in Form von Lebensberatung, Akupunktur oder Kräutern helfen um wieder ein an unsere menschliche Natur angemessenes Leben zu führen.

Denke ich an Ostern, dann kommen mir auch immer die in Verruf geratenen Eier in den Kopf. Man sagt ihnen nach, dass sie zu große Mengen an Cholesterin hätten und nur mit schlechtem Gewissen gegessen werden dürfen. Inzwischen sind die Ostereier ebenso wie die Butter rehabilitiert. Sie enthalten zwar durchaus Cholesterin und Fette, aber sie sättigen auch sehr gut und können bei der Gewichtskontrolle helfen. Im Übrigen wird der mit Abstand

größte Teil des Cholesterins vom Menschen selbst produziert. Der Spiegel hängt von vier verschiedenen Faktoren ab:

1. Gene, 2. Gewicht, 3. Muskulatur, 4. Hormone

An den Genen können wir nichts ändern. Das Gewicht und die Muskulatur können wir aber gut beeinflussen. Immer wieder muss ich betonen, dass der Mensch dafür gemacht ist, den ganzen Tag durch den Wald zu rennen und insgesamt aktiv zu sein. Damit bauen wir Muskeln auf, verbrauchen Energie und Stresshormone. Dieses Zusammenspiel von Muskelaufbau und Verbrauch von Energie und Stresshormonen reduziert den Cholesterinspiegel und andere Risikofaktoren.

Ein medizinisch gut beeinflussbarer Risikofaktor ist das Homocystein. Dieses Hormon wird in wissenschaftlichen Forschungen für viele schwerwiegende Krankheiten verantwortlich gemacht. Durch Vitaminaufbaukuren auf Vitamin B-Basis und Einnahme von Folsäure kann eine gute Verbesserung dieses Risikofaktors erreicht werden. Als positiver Nebeneffekt wird durch diese Vitamingaben eine deutliche Stabilisierung der Immunabwehr erreicht.

Zur Kontrolle der Risikofaktoren bieten die Krankenkassen regelmäßige Checkuntersuchungen an, um alle Risikofaktoren zu überwachen. Vereinbaren Sie dazu einfach einen Termin in unserer Praxis. Zusammen mit diesen Checks führen wir auch ein Screening auf Hautkrebs und eine Kontrolle der Impfungen durch. Etwas mehr Vitalität gewünscht? Dann gönnen Sie sich etwas Gutes und schenken sich selbst eine Vitaminaufbaukur oder eine Behandlung nach Chinesischer Medizin zu Ostern. Gerne beraten wir Sie diesbezüglich unverbindlich.

Der Autor Andreas Simon



Jahrgang 1966. Studium der Humanmedizin in Heidelberg, Mannheim und Nizza. Assistenzarztzeit in Mannheim, Überlingen, Buchen, Sigmaringen und Ostrach. Ausbildung in Chinesischer Medizin in Offenbach von 1994-1997. Ausbildung in tiefenpsychologisch orientierter Psychotherapie von 2008 bis 2011. Ausbildung in Energiemedizin und Körpertherapie von 2003 bis 2007. Mein Interesse ist die Synthese von Schulmedizin, Psychologie und Komplementärmedizin.

Herausgeber:

Gemeinschaftspraxis

Andreas Simon, Dr. Kim Hofrichter

Hohenzollernstraße 8, 88356 Ostrach

Tel.: 07585 92458-0

Fax: 07585 92458-66

Rezept-Telefon: 07585 92458-5

E-Mail: kontakt@praxis-an-der-ostrach.de

Web: praxis-an-der-ostrach.de