



# KNOCHEN REGENERATION

IM WINTER IST DIE  
BESTE ZEIT DAFÜR.

**A**uspowern in jeder Richtung wirkt sich zum Beispiel gerade im Winter verheerend aus. Es kostet jetzt noch mehr Substanz (Yin) als sonst. Dabei ist der Winter „die“ Yin-Zeit schlechthin, während der Sommer „die“ Yang-Zeit ist. Das Yin sollte uns jetzt mit maximaler

Kraft zur Verfügung stehen und Regeneration der Körpersubstanz, insbesondere der Knochen, Zähne usw. ermöglichen. Das ist aber nur möglich, wenn wir seine Bedürfnisse erfüllen: Ruhe, Entspannung, innere Einkehr, Besinnlichkeit, ausreichend Schlaf,

**Im Winter hat die Knochenreparatur Hochsaison. Aber nicht nur wegen des Schifahrens und gehäuft auftretender Knochenbrüche. Der Winter wird im taoistischen Naturkalender vom Wasserelement regiert, dem die Organkreisläufe Niere-Blase zugeordnet sind. Sie kontrollieren und versorgen energetisch Knochen, Zähne, Geschlechtsorgane, Fortpflanzung, Wachstum, Rückenmark, Gehirn, Kopfhaar, Gehör und alle Wasserwege des Körpers. Alles, was man jetzt im Einklang mit den Kräften der Natur für Niere-Blase und die vom Wasserelement kontrollierten Bereiche unternimmt, hilft ihnen doppelt. Alles, was dem entgegensteht, schadet ihnen jetzt ebenfalls doppelt.**

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

Wärme – vor allem Füße warmhalten – sowie warmes Essen sind jetzt noch wichtiger als sonst. Wer sich daran hält, sammelt bereits Kraft für den Frühling und wird dann nicht unter Frühjahrsmüdigkeit und Erschöpfung leiden müssen.

sein Gegenspieler innerhalb des autonomen Nervensystems und gewinnt viel zu häufig die Oberhand, wenn Stress und Hektik den Alltag fest im Griff haben. Und hier haben wir schon eine der Hauptursachen für brüchige Knochen: Stress. Aber dazu später.

**WARUM IST  
RUHE IM  
WINTER SO  
WICHTIG?**

Auch im Westen wissen wir, dass Ruhe und Schlaf unter der Herrschaft des Parasympathikus stehen und nur wenn er „regiert“, Regeneration möglich ist. Der Sympathikus hingegen ist

## DIE NIERE ALS ENERGIESPEICHER

Die Niere hat in der TCM nicht nur die Aufgabe eines Ausscheidungsorgans. Sie steuert vielmehr auch den vorgeburtlichen Energiespeicher (Jing), diejenige Menge an Energie, die wir von den Eltern mitbekommen haben. Dieser Speicher soll uns ein ganzes Leben lang zur Verfügung stehen und bis ins hohe Alter reichen, das zu erlangen stets das Ziel der Taoisten war. Im Winter, der dem Wasserelement, dem hohen Alter und den Organkreisläufen Niere-Blase zugeordnet wird, lautet das Gebot: Die Nierenenergie schonen und regenerieren! Das schließt auch mit ein, dass wir Strapazen jetzt möglichst vermeiden, zur Ruhe kommen, auch in Beziehungen mehr die ruhige Zweisamkeit als Ausschweifungen suchen.

### JING-AUFBAU – ZWEI VORSCHLÄGE

Unterstützung finden wir beim *Cordyceps Vitalpilz*, der speziell das Jing und damit unsere Kraftreserven, Vitalität und Widerstandskraft als eines der wenigen Mittel überhaupt wieder aufzufüllen vermag und damit lebensverlängernd wirkt. Das ist eine absolut seltene Eigenschaft, denn Jing, das verloren geht, gilt als verloren und zurück

Wer im Winter für mehr Ruhe und Entspannung sorgt, baut leichter Jing auf – das nützt auch den Knochen.

bleibt eine Lebensflamme, die kleiner geworden ist. Seine herausragend positive Wirkung auf die Nierenenergie

bedeutet indirekt auch, dass der *Cordyceps* Vitalpilz die Stärkung der Knochen fördert, das Alter und die innere Kälte erträglicher macht oder Schmerzen im unteren Rücken lindert, wenn dort Staus im Nierenmeridian für Störungen sorgen.

Eine weitere Natursubstanz aus dem Himalaya – der *Shi-lajit* – stärkt das Jing ebenfalls und hat gleich noch zwei wunderbare Eigenschaften für starke Knochen zu bieten. Durch Spuren von Strontium ist

## > DER CORDYCEPS VITALPILZ



Der Pilz aus dem Himalaya zählt zu den teuersten Natursubstanzen überhaupt. Allerdings kann er nach langjährigen Bemühungen bereits in derselben hohen Qualität gezüchtet werden. Er hat viele phänomenale Wirkungen – etwa auf Niere und Blase. Er wirkt aber nicht nur auf die Organe selbst, sondern außerdem auf deren Meridiane und wird deshalb in der TCM zur Unterstützung bei Tinnitus und Schwerhörigkeit, Osteoporose und Schmerzen im unteren Rücken eingesetzt. Er hilft bei Nieren- und Blasenentzündung, reduzierter Nierenfunktion, Wasser in den Beinen, Blasenschwäche, Inkontinenz und nächtlichem Harndrang. Er schützt und regeneriert Nierenzellen, reduziert Kreatinin und Proteinurie, beugt Nierenschäden bei Kontrastmitteluntersuchungen vor und fördert die Nierenfunktion nach Nierentransplantation. Der *Cordyceps* ist aber kein reiner „Nierenpilz“. Er stärkt außerdem Leber und Prostata sowie in erstaunlicher Weise die Lunge. Er war sehr begehrt in der Coronazeit, weil er gegen viele Erreger wirkt und das Immunsystem unterstützt. Und das nicht nur gegen Viren, sondern auch gegen Bakterien wie

etwa Clostridien, Borrelien, Streptokokken oder Staphylokokken. Er kann außerdem die Lunge bei Asthma, COPD sowie bei und nach Lungenentzündung gut unterstützen und fördert, wie der Reishi, den Sauerstoffgehalt im Blut. Genauso beachtlich wirkt der *Cordyceps* außerdem auf Herz und Gefäße. Er verbessert die Blutversorgung des Herzens bei ischämischen Herzerkrankungen, bei Herzrhythmusstörungen, nervösem Herz und Angina pectoris, steigert Belastungsfähigkeit und Ausdauer, senkt Bluthochdruck, verbessert Blutfluss und Durchblutung, senkt Blutfette.

Der *Cordyceps* hilft bei der Stressanpassung, ist ein Kraftspender bei körperlicher und seelischer Erschöpfung, Nebennierenschwäche und chronischer Müdigkeit. Er verbessert das weiße Blutbild und verhilft zu besserer Cortisolbildung – das ist wichtig bei Entzündungen wie Arthritis, bei Burnout und Allergien.

Der *Cordyceps* kann aber auch ganz anders. Als Seelenheiler beruhigt er Emotionen und lindert Depressionen, indem er nachweislich das Enzym Monoaminoxidase (MAO) hemmt, das die Stimmungs- und Wohlfühl-Botenstoffe wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Er enthält sogar das begehrte Tryptophan, aus dem der Körper das Wohlfühlhormon Serotonin selbst aufbauen kann. Der Pilz wirkt sogar gegen Ängste, hilft bei Schlaflosigkeit und gegen Nachtschweiß. Er unterstützt Schilddrüsenhormone bei Unterfunktion und kalten Knoten. Er fördert Testosteron, Potenz, Libido und Fruchtbarkeit, indem die Qualität der ausreifenden Eizellen verbessert wird.



er ein „Kalziumschlepper“. Er schleust Kalzium direkt in die Knochen ein. Außerdem reinigt *Shilajit* das Bindegewebe von Säureschlacken und Schwermetallen, reguliert den Säure-Basen-Haushalt – eine wichtige Voraussetzung für gesunde Knochen!

*Shilajit* gilt im Ayurveda als Rasayana – als Lebenselixier und Verjüngungsmittel.

### CORONA-SPÄTFOLGEN: JING-MANGEL UND ÜBERSÄUERUNG

Besonders wichtig sind diese Maßnahmen bei allen, die unter „Long Covid“ leiden. Selbst bei milden Verläufen können sich noch lange nach der Genesung Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Gehirnnebel, Haarausfall, Zahnverlust oder brechende Fingernägel zeigen. Nach der TCM erkennt man in dieser Symptomatik jedoch Jing-Mangel und dazu – nach der westlichen Naturheilkunde – massive Übersäuerung, die aus erheblichem Mineralstoff- und Spurenelementeverlust resultiert. Allerdings sieht man diesen nicht im Blutbild! Wie kann das sein? Das ist nur dadurch erklärbar, dass der Körper aus seinen eigenen Depots „nach-schiebt“, was aber zu Übersäuerung führt mit den genannten Symptomen.

Diese sind als Körpergrundsubstanz wiederum dem Jing zugeordnet.

### WAS SCHLIESST MAN DARAUS?

Man muss bei Long-Covid auf beides achten: Mineralstoffe und Spurenelemente ersetzen und damit die Übersäuerung beheben und Jing aufbauen, wie wir schon beschrieben haben.

Gibt man nun die *Sango Meeres Koralle* – immer abseits von den Mahlzeiten, mindestens eine halbe Stunde davor oder zwei Stunden danach –, versorgt man damit den Körper mit gut aufnehmbarem Kalzium und Magnesium in ionisierter Form und idealem Kalzium-Magnesium-Verhältnis sowie einer Vielzahl von Spuren- und Ultraspurenelementen. Bald machen sich Entgiftungssymptome wie säuerlicher Geruch und Schwitzen bemerkbar, wenn die basischen Mineralstoffe beginnen, die Säureschlacken auszuleiten. Unterstützen kann man noch mit dem bereits genannten

*Shilajit*, der ebenfalls reich an kolloidalen Spurenelementen ist und das Bindegewebe von Säureschlacken, Schwermetallen, Pestiziden und anderen Rückständen entgiftet. Bei Haarausfall ist zusätzlich der pH-Wert des Haarbodens zu korrigieren durch Aufsprühen von basischen Kolloiden wie *kolloidalem Silber*, *kolloidalem Magnesium*, *kolloidalem Kalzium*, *kolloidalem Kalium* oder *kolloidalem Silizium*. Auch



### > DIE IDEALE ERNÄHRUNG IM WINTER LAUT TCM:

- Überwiegend Gekochtes, am besten dreimal täglich
- Warme Getränke, langgekochte Suppen und Eintöpfe, Braten mit Rosmarin, gedämpftes Obst mit wärmenden Zutaten wie Zimt, Nelken, Ingwer, Kardamom
- Wichtig auch im Winter: Die Mitte stärken mit Wurzelgemüse, Einschränkung von verschleimenden Milchprodukten, kühlendem Zucker, Weizen, Schweinefleisch
- Bei Kälte Haferbrei sowie wärmende Gemüse wie Lauch, Zwiebel, Fenchel, Huhn, Lamm, Wild, Meeresfrüchte bevorzugen, bei innerer Hitze jedoch meiden!
- Kühlende Rohkost (vor allem Südfrüchte, Gurken, Tomaten), Joghurt und Brotmahlzeiten drastisch reduzieren
- Die Nieren stärkende Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Adzuki Bohnen, Fisch, Algen, schwarzer Sesam

Basenhaarbäder sind günstig. Oft bemerkt man, dass danach erst Natursubstanzen die gewohnten Wirkungen bringen. ♪