

Man isst, wie man wohnt!

Dominik F. Rollé

Im chinesischen Weisheitsbuch „I Ging“ (Das Buch der Wandlungen) gibt es ein Bild, das die Ernährung zum Thema hat. Es ist das Hexagramm 27 mit dem bildlichen Namen „Die Mundwinkel“. Dabei geht es darum, wie man sein Leben durch all die Dinge prägt, mit denen man sich täglich beschäftigt. Denn alles, was man zu sich nimmt, hinterlässt im eigenen Wesen eine Wirkung: die Nahrung, die man isst, die Gedanken, die man denkt, die Filme die man anschaut, die Kontakte, die man pflegt. Das I Ging rät hier, bewusst auf alles zu achten, was man zu sich nimmt, genauso wie auf das Umfeld, in welchem wir leben.

Die gegenseitige Wirkung von Haus und Nahrung

Auf den ersten Blick scheint es abwegig zu sein, Essen und Wohnen miteinander zu vergleichen. Schaut man tiefer, lassen sich jedoch Parallelen aufzeigen, die nachdenklich stimmen. So beeinflusst die Art, wie wir uns zuhause einrichten, auf Dauer den Umgang unseres Körpers mit den lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Gleichzeitig hinterlassen die modernen Essgewohnheiten eine deutliche Spur im Einrichtungsstil und bei den architektonischen Trends.



Eine gut zusammengestellte Ernährung und ein harmonisches Umfeld sind zentral für unseren Vitalstoff-Haushalt und unsere Gesundheit.

Das Unterbewusstsein als der Speicher unserer Lebensprogramme

Noch bevor wir das Licht der Welt erblicken, werden wir von unserem Umfeld geprägt: am stärksten wohl durch die Emotionen und Gedanken der Mutter und den Nährstoffgehalt ihres Blutes, der sich nach ihren Essgewohnheiten richtet. Im Unterbewusstsein baut sich damit unsere innere Welt zusammen: unser Körper programmiert sich mit dem, was zum Überleben wichtig ist.

Was im Bauch der Mutter beginnt, findet mit der Muttermilch und später mit den Denk- und Essgewohnheiten der Familie eine fürs Leben prägende Fortsetzung. Wir übernehmen einen wesentlichen Teil der unterbewussten Programme von Mutter, Vater und Familie. Was ihr Unterbewusstsein als wertvoll erkannt hat, empfinden auch wir als wertvoll. Dies kann bis auf die Ebene der Nährstoffe reichen: wenn z.B. der Körper der Mutter das Spurenelement Mangan als wichtig registriert hat, wird dies unser Körper in der Regel auch tun. Wir übernehmen von ihr dann die starken Nerven und die gelassen entspannte Grundstimmung. Von aussen betrachtet mag dies wie der viel zitierte ‚vererbte Charakter‘ erscheinen – in Wirklichkeit steckt dahinter jedoch vielmehr der unbewusst übernommene Umgang mit Mangan!



Wie wir später mit den unterschiedlichen Vitalstoffen umgehen, lernen wir bereits als Fetus von der Mutter.

Alles beginnt mit der eigenen Konstitution

Wir ‚erben‘ also gewissermaßen unsere Beziehung zu den einzelnen Vitalstoffe, Mineralien und Spurenelementen. Zum einen psychisch, indem wir die Einstellung der nahe stehenden Menschen übernehmen, zum andern physisch, durch die Ernährung der ersten Lebensjahre. Damit bauen wir eine Konstitution auf, die sowohl Stärken wie Schwächen aufweist. Wachsen wir mit Eltern auf, die täglich im öffentlichen Leben stehen, werden wir automatisch das Vitamin B6 als unverzichtbar einstufen. Vitamin B6 erleichtert den sozialen Umgang und stärkt den Selbstwert und die Konzentrationsfähigkeit unter verstärkter Belastung.

Wachsen wir hingegen mit Eltern auf, die wegen mangelndem Selbstwert sozial zurückgezogen leben, wird Vitamin B6 von unserem Unterbewusstsein als weniger wichtig eingestuft. Folge: wir trauen uns wenig zu und führen in der Regel einfach die Familientradition als Angestellter mit bescheidenen Ansprüchen und niedrigem Einkommen weiter.

Wie wir das Leben steuern können

Zum Glück ist die Konstitution nicht unveränderlich; sie passt sich im Lauf des Lebens durch unseren Lebensstil an. Wir können sie sowohl zum Guten wie zum Problematischen verändern. Dazu rät das ‚I Ging‘: wer bewusst in sich hört, findet immer zu einer positiven Anpassung der Konstitution. Im Beispiel mit dem Vitamin-B6-Mangel könnte ein bewusstes Achten auf die Wirkung der Nahrung dazu führen, die positive Wirkung von Linsen oder andern Hülsenfrüchten, von Polenta oder Gerste zu erkennen. Immer wenn diese Nahrungsmittel gegessen werden, steigt mit dem Vitamin B6 der Selbstwert und die Konzentrationsfähigkeit. Auf Dauer ermöglicht eine bewusste Umstellung der Ernährung somit, die erworbene Konstitution zu verändern und einen besser ausgewogenen Weg einzuschlagen.

Auf der andern Seite kann sich aber auch die positive Konstitution z. B. in Bezug auf Mangan verändern: wenn dieses Spurenelement durch die Veränderung der Essgewohnheit langsam wegfällt, werden sich die ‚geerbten‘ starken Nerven und die gelassen entspannte Grundstimmung langsam verabschieden.

Konstitution und Lebensstil: 4 mögliche Typen

Unsere Konstitution umfasst den ‚geerbten‘ Umgang mit jedem einzelnen Vitamin, Mineralstoff und Spurenelement. Mit unserem Lebensstil können wir den Status jedes dieser Stoffe aufbauen oder reduzieren. Dadurch ergibt sich für jeden wichtigen Nährstoff 4 mögliche Situationen:

1. **Eine starke Konstitution, die durch den Lebensstil erhalten bleibt.** Dies repräsentiert unsere dauerhaften Stärken, auf denen wir das Leben aufbauen. Dieser Typ ist stabil und braucht keine Ernährungs-Beratung.
2. **Eine starke Konstitution, die durch den Lebensstil abgebaut wird.** Durch den Abbau erzeugt dies eine pessimistische Haltung und zieht entsprechende Krisen an. Dieser Typ ist entgleist – er ist dankbar für eine kompetente Ernährungs-Beratung, die auch entsprechend schnell wirken kann.
3. **Eine schwache Konstitution, die durch den Lebensstil verbessert wird.** Dies erzeugt durch ein Gefühl des Heilwerdens eine optimistische Lebenshaltung. Dieser Typ heilt sich selbst und braucht keine Ernährungs-Beratung.
4. **Eine schwache Konstitution, die durch den Lebensstil erhalten bleibt.** Dies repräsentiert unsere chronischen Schwächen, die das Leben zur Bürde machen. Dieser Typ braucht neben einer guten Beratung auch sehr viel Geduld, denn er behandelt nicht nur sich selbst, sondern gleichzeitig die Themen seiner Herkunftsfamilie!

Die Prägung durch das häusliche Umfeld

Die unterbewussten Programme werden nicht nur durch die Essgewohnheiten der Eltern geprägt, sondern auch durch das häusliche Umfeld. Feng Shui geht davon aus, dass – solange wir nichts bewusst korrigieren – wir unser Umfeld als ‚Spiegel‘ unseres Seins einrich-

ten. Dahinter verbirgt sich das Gesetz der Resonanz: wir empfinden als stimmig oder schön, was unserem Innern entspricht. Wer in sich Chaos hat, wird dies auch aussen manifestieren. Wer innen in einer Traumwelt lebt, wird diese auch in seine Räume bringen wollen. Wenn nun die Nahrung unser Unterbewusstsein prägt, wird dies in gleichem Masse auch das Umfeld tun. Es ist deshalb wahrscheinlich, dass sich im Einrichtungsstil auch das Essverhalten widerspiegelt – genauso wie umgekehrt auch.

Vitamin D: Stiefkind der modernen Architektur

Ein wichtiger Trend in der Architektur der letzten Jahre ist die Entwicklung vom Mehrzimmerhaus zur Loft-Wohnung. Viele Architekten glauben, dass offenes Wohnen einem Gefühl von gegenseitiger Toleranz und Weltoffenheit entspringt. Wenn nicht gerade Loft-Wohnung, dann zumindest riesige Fensterflächen.

Gemäss Feng Shui gibt es folgendes zu bedenken: übermässig offenen Räumen mit riesigen Fenstern fehlt es an Schutz und Geborgenheit. Wenn das Wohnen zu wenig Mauern aufweist, dann mauert sich der Mensch innerlich ein: er wird verschlossen und zieht sich zurück. Das Fremde und Neue wird dann zum Gefährlichen.

Auf der Ernährungsebene entspricht dies dem Vitamin D, mit dem – gemäss Studien – die meisten Menschen unterversorgt sind. Vitamin D hilft, dass sich die Zelle gegen äussere Einwirkungen abgrenzen kann. Einer Infektion geht deswegen meist ein Vitamin-D-Mangel voraus. Gleichzeitig gibt uns Vitamin D die heute so wichtige psychische Widerstandskraft, um die Forderungen des Alltags zu meistern. Ohne Vitamin D fühlt man sich von andern erschlagen und schürt unbestimmte Ängste. Dies entspricht in der Architektur der Wirkung von Loft-Wohnungen und übermässig vielen Fenstern.

Fenster und Türen sollten im Verhältnis zu den festen Wänden maximal 1/3 der Fläche ausmachen. Sind es mehr, kann sich die Aufnahme von Vitamin D auf Dauer verschlechtern.



Offenes Wohnen mit riesigen Fensterflächen kann zu einem Vitamin-D-Mangel führen.

Wer Vitamin D besser aufnehmen möchte, kann dies mit folgenden gestalterischen Massnahmen unterstützen:

- ☉ Grosse Fensterflächen mit Pflanzen, Raumskulpturen, Sideboard oder mit Stoffbahnen teilweise schliessen.
- ☉ Vorhänge sind ideal, um einen Teil der Glasfläche zu schliessen. Besonders wichtig ist dies während der kalten und dunklen Jahreszeit.
- ☉ Wenn viele Türen oder Durchgänge in einen Raum führen, diese entweder schliessen oder mit Pflanzen reduzieren.
- ☉ Die wichtigen Aufenthaltsplätze von der Raummitte weg zu den Wänden verschieben.
- ☉ Da Vitamin D am besten morgens aufgenommen wird: bei wenig Sonneneinstrahlung Ei, Hartkäse, Salami, Speck oder Meerfisch zum Frühstück!

Der Qi-Fluss und die B-Vitamine

Die Art, wie die Lebensenergie Qi durch die Räume strömt, prägt massgebend unser Verhalten und das damit verbundene Nervensystem. Das Qi wird von der Erschliessung, den Bewegungszonen im Raum und dem Verhältnis von Türe und Fenster beeinflusst. Gleichzeitig wird es durch die architektonische Formensprache, die Materialwahl und die Oberflächen-

gestaltung moduliert. Eine harmonische Raumgestaltung schafft auf der Ebene des Raum-Qi ein Gleichgewicht, das sich positiv auf Denken, Stimmungslage und zwischenmenschliche Interaktion auswirkt.

Analog hat ein gut ausgewogener Status der B-Vitamine eine harmonisierende Wirkung auf den Menschen. Es liegt deshalb nahe, die beiden Systeme miteinander zu vergleichen.

Vitamin B1: geradlinige Architektur schafft Mangel

Moderne Architektur zeichnet sich durch eine schnörkellose Gradlinigkeit aus: von der Fensterlinie bis zu der Korridorführung wird heute die Gerade bis zur Ermüdung zelebriert. Die Wirkung auf den Menschen wird immer wieder offensichtlich: je geradliniger ein Haus, desto intellektueller werden seine Bewohner. Von einer gewissen Dosis an werden die Gedanken geradezu angepeitscht – unermüdlich und ohne Unterlass. In der Folge werden die Bewohner hektisch nervös, sie übersäuern und landen im Extremfall im Burn-out.



Viele lange Geraden können die Vitamin-B1-Aufnahme reduzieren.

Gradlinige Architektur fördert in hohem Mass Vitamin-B1-Mangel. Die Anzeichen eines solchen B1-Mangels sind: Reizbarkeit, geringe Belastbarkeit, schlechtes Kurzzeitgedächtnis, Unzufriedenheit mit der eigenen Situation, Flucht in virtuelle Traumwelten. Die Zellen werden ungenügend entsäuert und schaffen den Boden für diverse Krankheiten von chronischen Entzündungen bis hin zum Krebs.

Wer Vitamin B1 besser aufnehmen möchte, kann dies mit folgenden gestalterischen Massnahmen unterstützen:

- ☉ Lange gerade Korridore am besten in eine ‚Slalomstrecke‘ verwandeln. Abwechselnd links und rechts ein kleines Hindernis aufbauen, dem man spielerisch ausweichen muss: Stuhl, Skulptur, schlanke Pflanze, Kerzenständer, etc.
- ☉ Wenn zuwenig Platz vorhanden ist, mit gut platzierten Teppichen die Gehgeschwindigkeit vermindern.
- ☉ In engen Korridoren können seitlich versetzt Spiegel oder Bilder mit Raumtiefe aufgehängt werden: auch dies lässt das Qi ruhiger mäandrieren.
- ☉ In Räumen, bei denen die Tür geradlinig zum Fenster führt, zumindest beim Fenster das Qi mit einer Pflanze, einem Vorhang, einem Raumteiler, einem Klangspiel oder einem Fensterbild bremsen.
- ☉ Zum Entsäuern benötigt der Körper Vitamin B1, für dessen Aufnahme Vitamin B6 zur Verfügung stehen muss: in Hülsenfrüchten, Vollgetreide oder Hefeflocken stehen beide ausgewogen zur Verfügung.

Vitamin B2: zuviel Sha-Qi macht Probleme

Sha-Qi nennt man im Feng Shui diejenigen schneidenden Energiefelder, die sich störend auf das Leben und die Energie der Bewohner auswirken. In den Raum ragende Kanten oder drückende Balken sind hierfür markante Beispiele. Im Trend sind heute verwinkelte Räume, die zwangsläufig zu Raumkanten führen. Befindet man sich in ihrem Einfluss, fühlt man sich angegriffen und verschliesst sich entweder in Selbstkritik oder reagiert auf andere überreizt mit Kritik oder Streit. Menschen, die solche Kanten mögen, haben nicht selten einen Hang zu Ironie, Zynismus oder Sarkasmus.

Sha-Qi wie Kanten fördern Vitamin-B2-Mangel mit den folgenden Auswirkungen: Überhitzung, seelische Starrheit, schlechte Sauerstoff-Verwertung und dadurch erhöhte Streitbereitschaft. Interessant ist, dass die Aufnahme von Vitamin B2 Zink, Mangan und Kupfer benötigt. Weiter unten wird deutlich, dass damit 3 Himmelsrichtungen verbunden sind – nämlich: Nordwesten, Nordosten und Südwesten.



Die schweren Balken über diesem Bett drücken auf die Stimmung und erschweren die Vitamin B2-Aufnahme.

Folgende Massnahmen helfen, Vitamin-B2-Mangel zu verhindern:

- ☯ Starke Kanten mit einem weichen oder runden Gestaltungselement abdecken: dichter Stoff, Säulenlampe, Stele, Hängepflanze.
- ☯ Wenn sich über dem Bett Balken befinden, diese mit einem Stoff flach überziehen oder sich ein Himmelbett anschaffen.
- ☯ Vitamin B2 ist durch Joghurt, Quark, Gemüsemais, Zwetschgen oder grüner Salat relativ einfach verfügbar. Allerdings kann es nur aufgenommen werden, wenn gleichzeitig Zink, Mangan und Kupfer vorhanden sind. Dies bedeutet, dass u. a. Gerste, gelbe Erbsen und grünes Gemüse mit auf dem Speiseplan stehen müssen.

Vitamin B6: ungünstige Sitzposition führt zu einer Unterversorgung

Wer sein Kind mit dem Tisch gegen die Wand blicken lässt, sollte sich nicht beklagen, wenn es rebellisch und intolerant wird. Eine solche Disposition vergleicht man im Feng Shui mit dem sprichwörtlichen ‚Brett-vor-dem-Kopf‘. Ein Tisch vor dem Fenster ist nicht viel besser: hier fördert man den Hang zum Unrealistischen und Weltfremden. Ideal ist der Tisch in der Diagonalen zur Zimmertür mit dem Rücken zur Wand und dem freien Blick zur Raummitte und zur Tür. So erhöht sich nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern auch der Selbstwert und das entspannte Arbeiten. Wer hingegen mit dem Rücken zur Tür arbeitet, wird sich relativ rasch einen Vitamin-B6-Mangel angewöhnen.



Mit dem offenen Eingang im Rücken fördert dieser Arbeitsplatz einen Vitamin-B6-Mangel.

Folge: Rückenverspannung, Konzentrationsprobleme, Lärmempfindlichkeit, innerer Rückzug, Kritikempfindlichkeit, Sturheit, schnellere Gewaltbereitschaft.

Vitamin B6 ist das soziale Vitamin. Offen auf andere zugehen ist erst möglich, wenn man mit sich selbst zufrieden ist. Sowohl ein gut platzierter Tisch, wie eine gute Versorgung mit Vitamin B6 ermöglichen dies.

Folgende Massnahmen helfen, Vitamin-B6-Mangel zu verhindern:

- ☯ Eine feste Wand im Rücken des Arbeitsplatzes und bei allen wichtigen Aufenthaltsplätzen im Haus.
- ☯ Die Lieblingsfarbe an der Wand hinter dem Tisch kann die Aufnahme von Vitamin B6 zusätzlich erleichtern.
- ☯ Vitamin B6 findet man in Hülsenfrüchten, besonders in Linsen. Auch Gerste, Mais, Vollreis oder Hefeflocken sind ideale Vitamin-B6-Lieferanten. Je mehr Stress sich im Leben anhäuft, desto mehr Vitamin B6 sollte auf den Teller kommen!

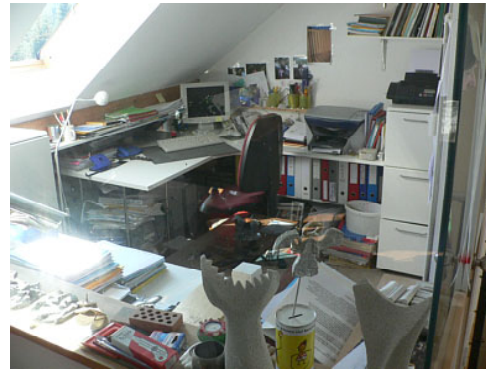
Vitamin B12: wer nichts wegwirft, leert langsam sein Depot

Wer einen festen Wohnsitz hat, beobachtet meist, dass sich über die Jahre immer mehr Materie anhäuft. Wenn viel Altes und Unbenutztes herum liegt, erzeugt dies stagnierendes Qi. Dies verhindert, dass neue Gelegenheiten erkannt und genutzt werden. Auch wenn dies noch nicht bis zum ‚Messy‘ ausarten muss, es dämpft die Lebensgeister und macht träge. Das Unwohlsein nimmt zu und man neigt zu Erschöpfung und Lebensüberdruß. Ein mit altem Gerümpel überhäuftes Haus fördert damit einen Vitamin-B12-Mangel, der sich nur schleichend und über Jahre bemerkbar macht.

Vitamin B12 ist wichtig für die Nervenzellen und deren Reizübertragung. Bei einem Mangel an Vitamin B12 werden die Bewegungen langsamer und mühsamer. Im Kreuzbereich können Rückenschmerzen auftreten und die Kraft in den Beinen ermattet. Genauso wie bei zu viel Gerümpel, wird bei Vitamin-B12-Mangel das Leben zu einer lähmenden Last.

Folgende Massnahmen können helfen, einen Vitamin-B12-Mangel zu verhindern:

- ☯️ Regelmässige Räumaktionen mit grosszügigem Weggeben und Fortwerfen verbessern die B12-Aufnahme.
- ☯️ Die so entstandene Leere in Schränken und Stauräumen schafft Raum für Neues und weckt die Lebensgeister.
- ☯️ Vitamin B12 ist – vor allem für Vegetarier – nicht einfach aufzunehmen. Am besten wird es am Morgen aus rotem Fleisch aufgenommen. Bei guter Darmflora kann es auch aus vegetarischer Kost (Süßlupine, Sauerkraut, Cashew-Nüsse, Algen, Bier) aufgenommen werden. Ein gut aufgeräumtes Haus wird sich hier unterstützend auswirken.



Angehäuften Unordnung ist auf Dauer problematisch für die Verwertung von Vitamin B12.

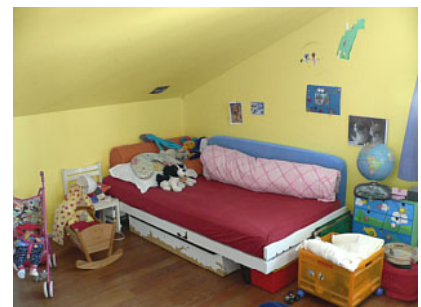
Einige andere Vitamine

Niacin (Vitamin B3): Die Offenheit der modernen Architektur würde eigentlich die Grundlage schaffen, dieses Vitamin gut aufzunehmen. Eine interessante Lichtführung, spielerisch miteinander verbundene Räume und abwechslungsreich gestaltete Ausblicke entsprechen dem Niacin-Prinzip, das vernetztes Denken und einen guten Überblick fördert. Weil seine Aufnahme jedoch u. a. die zwei regenerierenden Stoffe Vitamin B2 und Kupfer voraussetzt, müsste diese offene Architektur gleichzeitig stark beruhigend und weich wirken – dies ist in den wenigsten Häusern der Fall.



Trotz der inspirierenden Offenheit wird Niacin hier kaum besser aufgenommen.

Pantothensäure (Vitamin B5): Dieses Vitamin verkörpert das gegenteilige Prinzip von Niacin, ist deshalb auch dessen Gegenspieler. Die Aufnahme der Pantothensäure wird in offener Architektur verschlechtert, weshalb die meisten Menschen heute einen Mangel aufweisen. Begünstigt wird die Pantothensäure-Aufnahme, wenn ein eigener Raum zur Verfügung steht, den man nach eigenem Geschmack gestalten kann. Und: man sollte dessen Türe hinter sich schliessen können, um mehr Zeit mit sich selbst verbringen zu können.



Rückzug ist wichtig für Vitamin B5!

Vitamin A: Dieses Vitamin ist für die Verwertung von Magnesium entscheidend und damit unverzichtbar für eine gute Regeneration. Bei Vitamin-A-Mangel werden die Enzyme der Bauchspeicheldrüse und damit die Verdauung geschwächt. Ausserdem trocknen damit Haut und Schleimhäute schneller aus.

Die Verwertung von Vitamin A wird über die Oberflächenbeschaffenheit unserer Räume beeinflusst: viele harte Oberflächen wie Kachelböden, Metallflächen, Flachputze oder Fenster verschlechtern die Aufnahme. Für das regenerierende Vitamin A braucht es weiche Oberflächen wie Stoffe, Polster, Vorhänge, Teppiche oder Tapeten. Da die moderne Architektur die Weichheit grösstenteils aus unseren Häusern verbannt hat, ist Vitamin A zum Problem geworden – und damit auch die gute Regeneration während der Nacht.



Je weicher die Wohnatmosphäre, desto leichter gestaltet sich die Aufnahme von Vitamin A.

Vitamin C: Der Dauerbrenner unter den Vitaminen ist in den wenigsten Fällen problematisch, ist es doch in Früchten, Salaten und Rohkost leicht verfügbar und im Functional-Food als erstes beigefügt. Vitamin C regt die Nebenniere zur Adrenalin-Ausschüttung an, hat damit eine Art ‚Doping-Wirkung‘ für den Körper.

In der Raumgestaltung finden wir die Entsprechung in erster Linie wieder in der Oberflächengestaltung: je härter die Oberflächen, desto mehr wird der Lebensstil beschleunigt. Dies birgt zwei Gefahren: die vier Gegenspieler Vitamin A (weiche Materialien), Niacin (Offenheit aber nicht Zerstreung), Vitamin D (Schutzgebende Wände) und Pantothersäure (geschlossene Räume) kommen schneller zu einem Mangel. Und was nicht zu vergessen ist: harte Oberflächen fördern durch die schlechtere Regeneration das Burnout-Syndrom unserer modernen Gesellschaft.

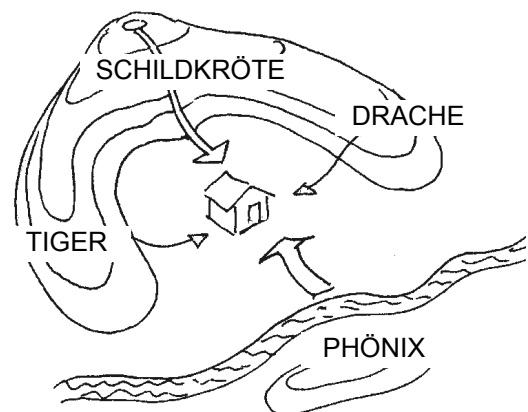


Viele harte Oberflächen beschleunigen das Qi. Wie beim Vitamin C reizt dies die Nebenniere zu vermehrter Adrenalin-Ausschüttung.

Die wichtigsten Mineralstoffe und die Ausrichtung des Hauses

Jedes Haus hat eine Hauptausrichtung, die sich durch den wichtigsten Ausblick ergibt. Die 4 Seiten werden im Feng Shui mit mythologischen Tieren charakterisiert: vorne Phönix / hinten Schildkröte / links Drache und rechts Tiger.

Die persönliche Resonanz zu den 4 Seiten des eigenen Zuhause könnte die Verwertung von 4 wichtigen Mineralstoffen entscheidend beeinflussen. Eine emotional als schwierig empfundene Seite könnte also den entsprechenden Mineralstoff in der Aufnahme und Verwertung dämpfen. Dies kann z.B. eine verbaute Richtung oder ein als unangenehm empfundener Nachbar sein.



Natrium: zentral für die Verdauung und die Wasserbindung im Blut. Ein Mangel kann zu Entscheidungsunfähigkeit, Unkonzentriertheit, Mattigkeit und einer hängenden Gleichgültigkeit führen.

Die Vorderseite des Hauses (Phönix): sie steht für die Visionskraft und die Perspektive im Leben. Ein schöner Ausblick öffnet für die Vielfalt des Lebens, währenddem ein zu nahes Nachbarhaus den Blick für das eigene Ziel verstellt.

Kalium: es bildet zusammen mit Eiweiss und Glucose den Energiekomplex in der Zelle, der in der Ruhephase aufgebaut wird. Kommt Natrium in die Zelle, wird die Energie frei und Kalium geht aus der Zelle raus.

Die Rückseite des Hauses (Schildkröte): mit ihrer Schutzfunktion steht sie für die Standfestigkeit im Leben. Sie symbolisiert das Gefäss, das durch Ruhe die Lebensenergie sammeln kann. Mit einer belebten Strasse hinter dem Haus wird diese Fähigkeit und die Kalium-Verwertung erschwert.

Calcium: es ist nicht nur unverzichtbarer Bestandteil für den Skelett-Aufbau sondern auch wichtig für das Nervensystem. Es ermöglicht die Reiz-Übertragung und gibt der Niere den Impuls zur Adrenalin- und Cortison-Produktion.

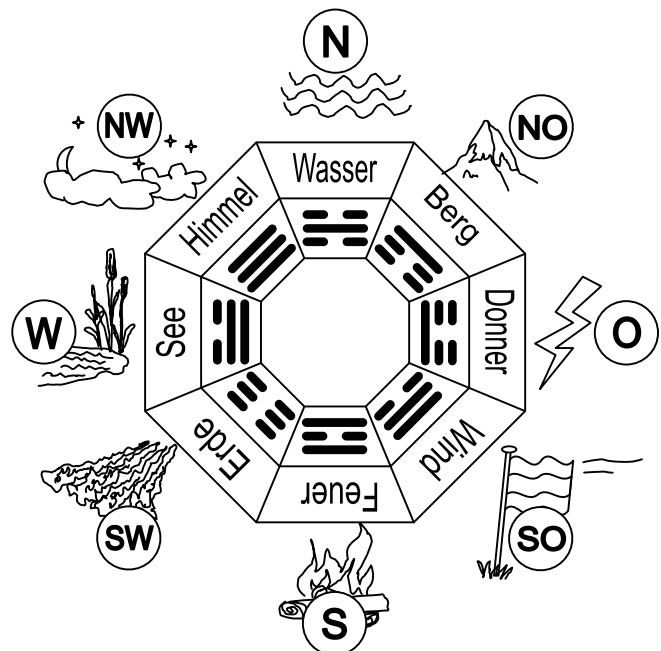
Die linke Seite des Hauses (Drache): sie öffnet Haus und Bewohner für die neuen Impulse und motiviert zur Umsetzung der eigenen Ideen. Durch sie wird die Handlungskraft generiert. Wenn von dieser Seite gutes Qi hinströmen kann, wird das Leben aktiv und die Calcium-Aufnahme erleichtert.

Magnesium: unverzichtbarer Mineralstoff für eine gute Regeneration - beruhigt die Nerven und hilft, die Übersäuerung abzubauen. Magnesium ist Bestandteil vieler Enzyme und gibt dem Knochen Elastizität und Stärke.

Die rechte Seite des Hauses (Tiger): sie steht für das Resultat, die persönliche Verwirklichung und die Ernte des Lebens. Ist sie angenehm, wird es auch einfacher, zu materiellem Wohlstand zu kommen. Gleichzeitig wird dadurch die Magnesium-Verwertung erleichtert.

Die Spurenelemente und die Himmelsrichtungen

Die Spurenelemente sind die Katalysatoren unseres Stoffwechsels. Sie erleichtern, beschleunigen oder ermöglichen überhaupt die biochemischen Reaktionen im Körper. Sie nehmen einen verschwindend kleinen Anteil ein, sind mit ihrer subtilen Wirkung jedoch überlebenswichtig. Im Feng Shui kann man sie mit der subtilen Wirkkraft der Himmelsrichtungen vergleichen. Jedes Haus verfügt über eine ganz typische Nutzung der 8 Himmelsrichtungen: Fehlbereiche, Nasszellen, Abstellkammern und vernachlässigte Bereiche reduzieren die Kraft einer Himmelsrichtung, währenddem Küche, Wohnzimmer, Büro oder Schlafraum einer Himmelsrichtung mehr Wertigkeit verleihen.



Der Segen des gezielten Aufräumens

Man kann davon ausgehen, dass eine gut gelebte Himmelsrichtung das mit diesem Prinzip verbundene Spurenelement leichter verfügbar macht. Andererseits kann eine schlecht gelebte Richtung beim entsprechenden Spurenelement tendenziell zu einem Mangel fördern. In

diesem Fall lohnt sich eine Aufräumaktion oder eine sanfte Renovation in der damit verbundenen Himmelsrichtung. Wer also bei einem hier aufgeführten Spurenelement einen Mangel aufweist, ist gut beraten, im entsprechenden Hausteil Ordnung zu schaffen!

8 Spurenelemente mit den entsprechenden Nahrungsmitteln und ihrer Wirkung.

Die Himmelsrichtung, die es bei einem entsprechenden Mangel aufzuräumen und zu reinigen gilt.

Zink: (weisse Bohnen, Gerste, Haferflocken, Rindfleisch, Kürbiskerne)
Als wichtigstes Spurenelement des endokrinen Systems macht Zink das Leben leichter. Es fördert das logische Denken, schafft Ordnung in der Arbeit und gibt Muskelstärke.

Nordwesten (Himmel / ‚Das Schöpferische‘): hier lernt man, zu seiner Stärke zu stehen. Es ist die Richtung, die das männliche Prinzip und die persönlichen Zielsetzungen unterstützt. Sie verleiht persönliche Klarheit und die Kraft, auch mal Nein sagen zu können.

Selen: (rote,+ braune Bohnen, Gerste, Sellerie, Rettich, Algen)
Selen kann Schwermetalle binden und aus dem Körper leiten. Damit hilft es auch auf der seelischen Ebene, Altes loszulassen und sich von Gerümpel zu trennen.

Norden (Wasser / ‚Das Unergründliche‘): hier lernt man, alte Verhaftungen loszulassen und sich zu entspannen. Es ist die Richtung, die vom Ich verhafteten Denken wegführt und das Sein mit der Kraft des Kollektivs verbindet.

Mangan: (gelbe Erbsen, Rotkraut, Kichererbsen, Aubergine, Marroni, Lamm, Heidel-, Brom-, Preiselbeere, dunkle Schoggi)
Mangan beruhigt das Nervensystem, gibt Gelassenheit und stärkt den Körper. Es bremst die Gedankenflut, löst Stressblockaden und hilft bei starken Anforderungen.

Nordosten (Berg / ‚Das Stillehalten‘): hier lernt man den stillen Blick nach innen. Es ist die Richtung, die zu innerer Erkenntnis führt, die Beziehung zum eigenen Körper unterstützt und das Selbstvertrauen stärkt. In einer hektischen Zeit ist es eine heilsame Richtung.

Jod: (Meerfisch, Meeresalgen, Meersalz)
Jod ist an vielen Stoffwechseln beteiligt und für die Schilddrüse essentiell. Es fördert die geistige Entwicklung und ermöglicht der Leber, Beta-Karotine in Vitamin A umzubauen.

Osten (Donner / ‚Das Erregende‘): hier lernt man, einen Impuls aufzunehmen und in die Tat umzusetzen. Es ist die Richtung des Neuen, der Handlungskraft und der Motivation (wie der Sonnenaufgang).

Molybdän: (Buchweizen, Rotkohl, gelbe Erbsen, Gerste, Leber, Muscheln, Mohnsamen)
Molybdän ist massgebend an der Eisenbildung beteiligt.

Südosten (Wind / ‚Das Eindringliche‘): hier lernt man Entwicklungsfähigkeit und Ausdauer. Es ist die Richtung, die den Anschluss ans Leben gewährt und uns für seinen Segen öffnet.

Eisen: (rotes Fleisch, Linsen, dunkelgrüne Salate)
das zentrale Element des Hämoglobins, das den Sauerstofftransport ermöglicht. Ohne Eisen keine Lebenskraft!

Süden (Feuer / ‚Das Haftende‘): hier lernt man, seine Kraft zu leben und andere zu inspirieren. Es ist die Richtung der Lebensfreude, der Kommunikation und der Sinnlichkeit.

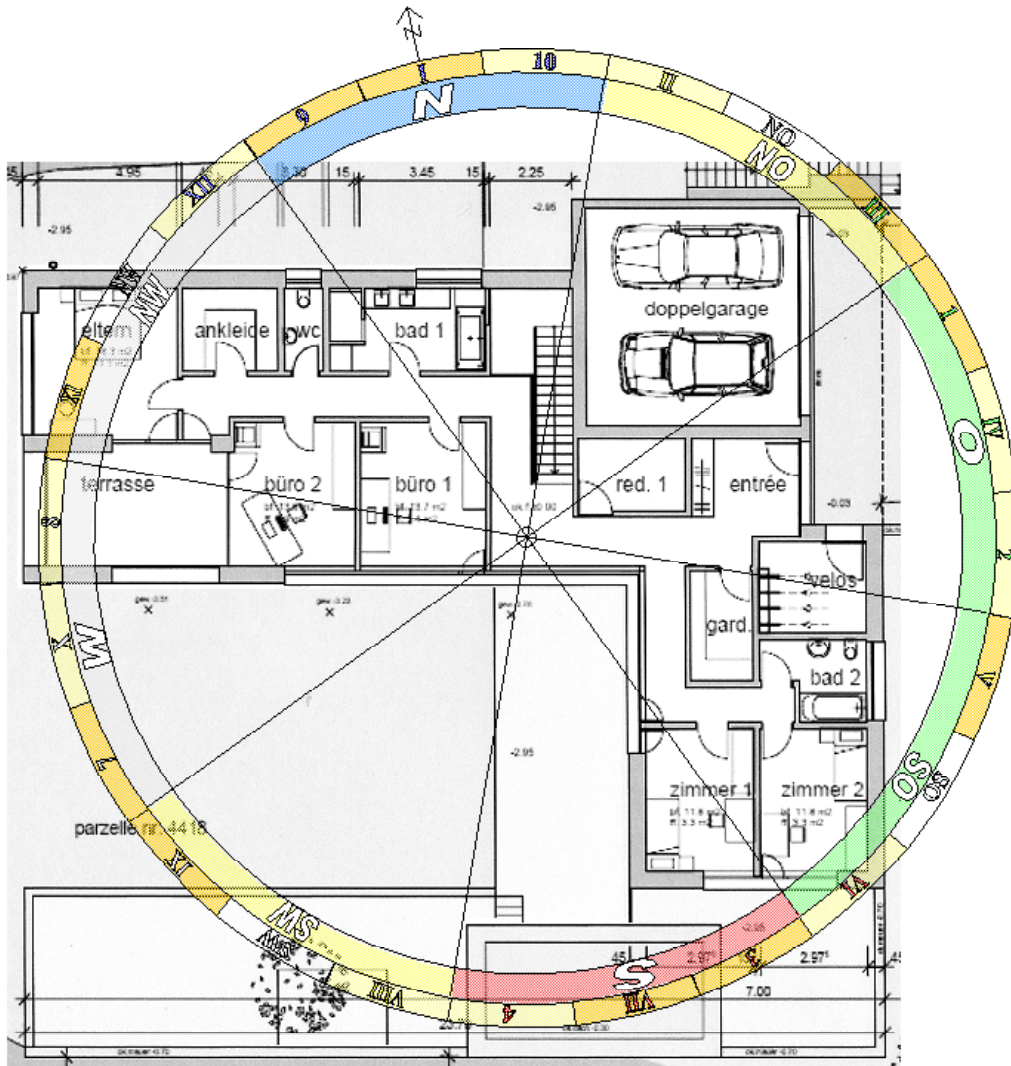
Kupfer: (Randen, grüne Erbsen, Gurken, grüne Gemüse, Himbeeren, Obst, Honigmelonen)
Kupfer ist an der Regeneration beteiligt und hilft bei der Sauerstoffverwertung. Es macht innerlich weich und stärkt das Feingefühl für andere Menschen.

Südwesten (Erde / ‚Das Empfangende‘): hier lernt man, die Ideen und Impulse von anderen Menschen aufzunehmen. Es ist die Richtung für das Sozialengagement, die Hingabe und das Zuhören. Hier öffnen wir uns für die Liebesfähigkeit und die Beziehung von Mensch zu Mensch.

Kobalt: (Sauerkirschen, Rotwein, dunkle Trauben, grüne Bohnen, Tomaten, Leber, Polenta, Rosinen)
Kobalt macht gesprächig und witzig. Es stärkt das Herz und die hohe Stimmlage.

Westen (See / ‚Das Heitere‘): hier lernt man, zu geniessen und das Leben wertzuschätzen. Es ist die Richtung, die das Tor zur Seele öffnet und die Ernte der eigenen Bemühungen einbringt.

Ein Beispiel eines nicht ganz einfachen Grundrisses



Der vorliegende Grundriss weist einen grossen Fehlbereich im SW auf. Hier wird es wichtig sein, gut auf die Kupfer-Versorgung zu achten. Da für die Kupfer-Aufnahme Mangan, Zink und Vitamin B2 wichtig sind, sollte man auch auf die Himmelsrichtungen NO und NW achten. Problematisch ist, dass die vielen Kanten der Korridore die Aufnahme von Vitamin B2 und damit auch von Kupfer erschweren.

Der NO wird von der Garage eingenommen: Mangan kann deshalb auch zum Problem werden. Nervosität und Gereiztheit könnten mit der Zeit das Zusammenleben schwieriger gestalten.

Mit dem offenen S muss man auch die Eisen-Aufnahme im Auge behalten.

Ebenso kann der offene Westen den Kobalt-Haushalt beeinträchtigen.

Mit dem Eltern-Zimmer im NW wird hingegen die berufliche Verwirklichung gut unterstützt (Zink wird nachts am besten aufgenommen).

Ausserdem sollte der Ost-Eingang die Jod-Aufnahme positiv beeinflussen

Es ist wichtig zu verstehen, dass das Haus nur Themen aufzeigt, nicht aber unweigerlich zu einem Mangel führen muss. Die Frage ist letztlich, wie die Bewohner die Disposition des Hauses mit ihrer Ernährung ausgleichen. Zwar gilt: „man isst, wie man wohnt“ – mit einer bewussten Ernährung lässt sich dies aber immer auch ausgleichen!

In diesem Sinn wünsche ich einen bewussten Appetit!