

DOMINIK GOLENHOFEN

# Regeneration im Winter. Mit Schwung in das neue Jahr!

Im Herbst ziehen die Pflanzen ihre Säfte in sich zurück, um im Winter für die Kälte und den Frost gewappnet zu sein. Im Winter geht es um das Sparen von Kräften und das Regenerieren im Inneren. Für den Menschen gilt das analog zu den Pflanzen.

**Das zentrale Gesundheitsthema des Winters ist die Regeneration und Erholung des Körpers.**

Für die Regeneration der Zellen benötigen wir Vitalstoffe. Im günstigsten Fall bekommen wir die ganze Bandbreite der Nährstoffe und Vitalstoffe über den Sommer, so wie es die Natur vorsieht. Das reife Obst, Samen und Körner, Eier, Fleisch, diverse Gemüse, grüne Blätter, Kräuter und was sonst noch in der Jahreszeit so gerade anfällt. Im Sommer sind wir aktiv, sodass die Nährstoffe in Energie zur Arbeit umgesetzt werden und der Überschuss der Vitalstoffe eingelagert wird. Im Winter folgt der Winterschlaf oder die Ruhephase. Das Nervensystem geht von der Aktivität (Sympathikus) in die Regeneration (Parasympathikus) über. Egal auf welcher Ebene des Seins wir die Jahreszeiten und die Rhythmik des Lebens betrachten, wir kommen immer wieder zu den gleichen Erkenntnissen - der Winter sollte nicht als nutzlose kalte Jahreszeit verstreichen. Er dient der Erholung und der Regeneration.

Das Problem unserer Gesellschaft, die Orientierung an den Gesetzen der Natur ist dem normalen Lebenswandel gewichen. Die vorweihnachtliche Zeit wurde ursprünglich die besinnliche Zeit genannt. Somit ist klar was wir jetzt über den Winter, zumindest nach der Weihnachtspanik, benötigen: Besinnung, Erholung und Ruhe. Diese Ruhe ist die Voraussetzung für eine Regeneration des Körpers. Wer glaubt den Körper austricksen zu können, der irrt. Nehmen wir an, wir schaffen es uns aus der Hektik und dem schnellen Lebenswandel herauszunehmen, was sind dann die wichtigen Dinge, die zu einer wirklichen Erholung des Körpers auf allen Ebenen führt? Es sind die Vitalstoffe, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und die sekundären Pflanzenstoffe.

Die Realität heute zeigt, es gibt kaum noch einen Menschen, der ausreichend Vitalstoffreserven für seinen Körper hat, um die tägliche Zellversorgung und die daraus folgende Zell- und Organfunktion 100 %ig zu gewährleisten. Wie wollen wir in so einer chronischen Unterversorgung dann eine Regeneration des Körpers erreichen? Wie oben stehend schon erwähnt, sollten wir über ausreichend Reserven des Sommers verfügen, um ein Regenerieren in der kalten Jahreszeit überhaupt zu ermöglichen.

Wieso fehlt es an den Vital-Stoff-Reserven? Wieso haben heute fast alle Menschen einen Vitalstoffmangel?

1. Weil wir uns mit verarbeitenden, ausgelagerten und hoch gezüchteten Produkten ernähren, die den Namen „Lebensmittel“ nicht mehr verdienen. Es sind keine Mittel zum Leben mehr, sondern nur noch Mittel zum Satt werden.
2. Weil unser Darm mit seinem Darmmilieu und seiner Darmflora gestört ist. Wir können die schon schlechten Nahrungsmittel nicht mehr richtig aufschließen. Als Folge können wir nur einen Teil der enthaltenen Vitalstoffe resorbieren und so kommt es zu einer ständigen Unterversorgung.

Der Körper hangelt sich so Tag für Tag über die Runden. Nicht selten fühlen sich die Menschen dann auch dementsprechend. Man gestaltet seinen Tag nicht mehr aktiv selber, sondern kommt mal gerade so eben durch. Man funktioniert mehr, als dass man lebt. Dieser Zustand des Energiemangels kann jetzt im Winter behoben werden. Wer sich jetzt erholt und regeneriert, wird davon das ganze Jahr profitieren. Hier mein A - E Punkteplan für Ihre Regeneration.

A) Arbeiten Sie weniger und gönnen Sie sich ein paar Tage extra Urlaub. Meiden Sie die vollen Einkaufsstrassen, gehen Sie lieber spazieren oder treffen sich mit Freunden an einem ruhigen Ort auf eine Tasse Tee. Gehen Sie in ein Konzert oder ins Theater und lassen Sie den Fernseher ein paar Tage/Wochen aus. Diese Lebensumstellung stellt die Weichen, sodass die nachfolgenden Maßnahmen ihre volle Wirkung zeigen können.

B) Beginnen Sie Ihre Darmflora aufzubauen. Die Schädigungen von zu vielen Süßigkeiten, besonders nach den Festtagen, die allgemeine jahrelange unausgewogene Ernährung oder aber Medikamente wie Antibiotika sind sicher nicht spurlos an Ihnen und Ihrem Darm vorüber gegangen. Aus diesem Grund sollte man jetzt beginnen, zumindest in den Wintermonaten, regelmäßig Probiotika zuzuführen. Morgens nüchtern 2 - 3 Esslöffel von aeroben und anaeroben probiotischen Mikroorganismen. Nach der Hauptmahlzeit am Mittag oder Abend noch zusätzlich hoch dosierte Milchsäurebakterien in Kapselform. Damit legen Sie die Grundlage für eine Verbesserung der Darmflora.

C) Führen Sie ein Maximum an Vitalstoffen zu. Die Grundlage ist dabei die tägliche Nahrung. Meist ist die Ernährung alleine nicht ausreichend, um jetzt im Winter eine Regeneration einzuleiten. Sie benötigen dann Zusätze in konzentrierter Form. Ich empfehle meinen Patienten Gemüsekonzentrate, die keinen Zucker enthalten, also aus Gemüse und nicht aus Obst bestehen. Über diese Konzentrate kann man die Vitalstoffe aus 1 - 2 kg Gemüse zusätzlich täglich zuführen. Wenn der Darm diese dann auch noch aufnimmt, hat man es geschafft. Eine Regeneration beginnt.

Eine gute Ernährung im Winter sollte uns Wärme und Energie bringen. Deshalb empfiehlt es sich:

Morgens zum Frühstück mit einem gekochten Getreidebrei mit Nüssen und Obst zu beginnen. Wichtig: Keine Rohkost! Also kein Müsli, sondern Getreide (am besten: Hirse, Mais, Amaranth, Quinoa oder Buchweizen) in Wasser kochen, damit Sie Ihr Darm besser verdauen und aufnehmen kann. Milchprodukte bitte meiden, denn diese verschleimen und führen zu Allergien.

Mittags genehmigt man sich am besten erhitztes Gemüse mit wenig Fleisch oder Fisch - lieber mit Hülsenfrüchten, Pilzen oder Kartoffeln. Pizza, Pasta und Sandwiches sind nicht zu empfehlen.

Abends liegt der Schwerpunkt auf den Eiweißen. Für die Regeneration in der Nacht werden Aminosäuren benötigt und somit sollte man eben Proteine vermehrt am Abend zuführen. Abends sind die Portionen insgesamt kleiner als am Mittag und so kann man sich dann am Abend Fisch, Fleisch, Eier, und Linsengemüse gönnen. Entweder ganz ohne Beilage oder aber wieder Gemüse, jedenfalls möglichst wenig Kohlenhydrate.

Obst verzehrt man nie am Abend und generell am Tag auch nur heimisches Obst. Bitte keine Zitrusfrüchte im Winter. Zitrusfrüchte kühlen und sind daher eher ein Tipp für die heißen Sommertage.

D) Die Wärme für den Winter produzieren wir aus den Eiweißen und dem Fett der Nahrung. Salate hingegen lassen uns frieren. Um eine zusätzliche Portion Wärme und gesundes Fett zu bekommen, empfiehlt es sich Öl auf die schon fertige Nahrung zu geben, z. B. morgens in den Getreidebrei oder in den Suppenteller des Eintopfes. Besonders das Leinöl mit seinem hohen Anteil an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren ist für die Regeneration das Beste. Den Tagesbedarf an Omega 3 decken wir schon mit 1 Teelöffel, für den Anschlag der

Regeneration im Winter empfehle ich 1 - 2 Esslöffel täglich.

E) Als letzter Tipp noch was zum Genießen: Gönnen Sie sich einmal pro Woche ein basisches Erholungsbad zu Hause. Dazu geben Sie basisches Badesalz zum Badewasser, sodass man ein mineralreiches basisches Wasser erhält. In diesem Wasser entspannen Sie sich für 1 - 2 Stunden. Der Effekt: Sie resorbieren die Mineralien und geben saure Stoffwechselschlacken über die Haut ab. Nicht nur Ihre Haut wird geschmeidiger und weniger trocken sein, auch Ihr Inneres wird von den Abfällen der Regeneration befreit. Probieren Sie es selbst.

All diese Dinge kann jeder für sich selbst umsetzen, wenn man es denn wirklich will. Wer schon energielos ist, wird sich etwas schwerer tun, da man meist jetzt schon keine Zeit für sich und Veränderungen findet. Aber wann will man denn starten, wenn nicht jetzt zum neuen Jahr? Geben Sie sich einen Ruck, Ihre Familie und Freunde werden es Ihnen danken. Je mehr Energie Sie haben, desto mehr können Sie nicht nur für sich selber, sondern auch für Ihre Kinder, Eltern, Ihren Partner und Ihre Freunde tun.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen besinnlichen Winter, eine erfolgreiche Regeneration und ein energiegeladenes Jahr 2013.

*Dominik Golenhofen, Heilpraktiker*

**Zum Autor: Dominik Golenhofen litt über viele Jahre an starker Neurodermitis, Morbus Crohn, Asthma und vielen Allergien. Durch ganzheitliche Therapien wurde er wieder gesund. Überzeugt arbeitet er nun seit einigen Jahren selbst erfolgreich in der eigenen Heilpraxis. Schwerpunktmäßig beschäftigt er sich dort mit der Entgiftung, Entsäuerung und der Regeneration des Darmes. Über die Firma Agenki GmbH stellt er allen Interessierten seine Erfahrungen und bewährten Kuren zur Verfügung.**



**Säure-Basen-Haushalt**  
Einfach selbst zu Hause messen!

Rufen Sie uns an!  
**0711 - 93 27 866-0**  
Wir beraten Sie gerne!

Fordern Sie Ihre Anleitung kostenfrei bei uns an oder informieren Sie sich online auf [www.agenki.de/ph](http://www.agenki.de/ph)

**Infomaterial gratis (Code 1301)**      **Agenki GmbH** [www.agenki.de](http://www.agenki.de)