

Ruhe und Entspannung



Foto: Kristin Peters

Liebe Freunde und liebe Interessierte,

außergewöhnlich mild kommt der Winter daher. Wobei so außergewöhnlich ist das nun auch nicht mehr. Haselnuss, Erle und Schneeglöckchen blühen. Weitere Frühlingsblüher folgen in Kürze.

Ein allmählicher Anstieg der Aktivitäten entspreche unseren körperlichen und geistigen Voraussetzungen. Sowie in der Natur: nach und nach erwacht das Leben aus der Winterstarre. Eigentlich brauchen wir die kalte Jahreszeit für Ruhe und Rückzug, zum Erholen und Kraft sammeln, um dann im Frühjahr gesund und munter starten zu können. Dabei ist Regeneration das A und O nicht nur für unser Wohlbefinden sondern auch für unsere Selbstheilung und Reparaturmechanismen. Entspannung und Schlaf sind also nicht überflüssige Reliquien aus vergangener Zeit, ganz im Gegenteil, aktueller denn je.

Eine Reihe an Studien weist nach, zu wenig Schlaf verringert die Lernfähigkeit und macht, kurz gesagt, dick und doof. Der Körper signalisiert Energiemangel, der dann mit Nahrung, statt mit Schlaf, ausgeglichen wird. Erst mit ausreichenden Ruhephasen, vor allem auch Tiefschlaf, werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die für die Erneuerung der Zellen sorgen und damit u.a. der Demenz vorbeugen und für den Erhalt von Knochen und Muskelmasse wichtig sind. Während der Aktivität und Verdauung wird die Nahrung verwertet und viele biochemische Prozesse laufen ab. Die Energie wird zum größten Teil für unsere Betätigungen verbraucht. Regenerative Prozesse im Körper verlaufen erst uneingeschränkt in absoluter und ausreichender Ruhe ab. Der Vorgang der Autophagie, der lebensnotwendigen Zellreinigung, gehört zu diesen Vorgängen.

Schädliche Stoffwechselprodukte und Ablagerungen werden beseitigt. Neben dem körperlichen Aufräumen erfolgt genauso eine geistige Reinigung. Eindrücke werden verarbeitet und es wird Platz für Neues, für Kreativität und Fantasie geschaffen.

Allerdings ist dem modernen Menschen Entspannung und Schlaf nicht mehr automatisch gegeben, wie etliche leidlich spüren. Häufig muss es wieder erlernt, im Alltag erarbeitet und gepflegt werden. So kurios es klingt, Erholung kann geplant und organisiert werden. Regeneration, sei es ein Spaziergang, der Thermalbadbesuch, Pausen, usw., und Schlafzeiten können fest im Tagesablauf verankert bzw. im Kalender eingetragen werden. Das hilft bei der Umsetzung. Meditation erleichtert grundsätzlich einen beruhigten Alltag und gesunden Schlaf. Bewegung hält fit und fördert eine tiefe Nachtruhe. Und es gibt eine Reihe an Heilpflanzen und naturheilkundlichen Mitteln, die auf diesem Weg Unterstützung sein können.

In herausfordernden Zeiten ist es eine Aufgabe, gut für sich zu sorgen. Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie Anregungen suchen. Ich stehe Ihnen gern zur Verfügung. Möge uns noch ein wohliger Winter mit ausreichend Ruhephasen vergönnt sein. Ihre Kristin Peters

PS: Wie herrlich ist es, nichts zu tun und dann vom Nichtstun auszuruhen. Heinrich Zille

Neuigkeiten

Im Sommer letzten Jahres konnte ich ein besonderes Kräuterprojekt in Estland besuchen. Unter Empfehlungen finden Sie dazu einen Text "[Besuch auf Mägede Talu - Hof der Hügel](#)" und ein paar Fotos.

Im noch jungen Jahr 2020 ist mir ein weiteres Kräuterprojekt begegnet, dass ich mit meinem Know-how unterstützen darf: der [Frauen Heilkräutergarten Hevrin Khalaf](#). Flamingo e.V. - Netzwerk für geflüchtete Frauen* und Kinder - ist im engen und regelmäßigem Austausch mit dem Frauendorf Jinwar in Rojava. Zusammen wurde ein Partner*innenprojekt aufgebaut, bei dem auf beiden Seiten der Heilkräutergarten im Mittelpunkt steht. Die Bewirtschaftung des Gartens in Jinwar hat bereits begonnen. In Berlin wurde im Oktober ein Gartengrundstück bezogen und die Vorbereitungen für die anstehende Bewirtschaftung im Frühling 2020 abgeschlossen. Wer Lust hat mitzumachen bzw. Geld zu spenden, kann sich gern bei Flamingo e.V. melden.

Termine

Aus- und Weiterbildung

Ausbildung [Lebendige Pflanzenheilkunde/Phytotherapie kompakt](#): 04. September 2020

Weiterbildung [Phytotherapie/Pflanzenheilkunde für Hebammen](#): 06. Oktober 2020

Workshop [Ganzheitliche Heilsalben und Öle für die Hebammenarbeit](#): 12. August 2020

[Fort- und Weiterbildung zur naturheilkundlichen Pflege und Sterbebegleitung](#): 19. Februar 2020

Weiterbildungsveranstaltungen in der [Medizinischen Bildungsakademie Neuruppin](#): 04. März 2020

Workshops

[Meditationsworkshop: Sich auf den Weg begeben](#): 08. Februar und 14. November 2020

[Augenblick mal! Ein Tag für Ihre Augengesundheit](#): 15. Februar 2020

[Die Heilkraft der Düfte](#): 22. Februar 2020

[Pflegen und Heilen mit sanften Pflanzenwässern](#): 21. März 2020

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urtinkturen](#): 16. Mai 2020

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Urtinkturen, Heilsalben und Öle](#): 19.-21. Juni 2020 und 18.-20. September 2020

[Die Kunst der Herstellung ganzheitlicher Heilsalben und Öle](#): 25. Juli 2020

[Geschenke aus der Kräuterküche](#): 21. November 2020

Kräuterwanderungen

[Kräuterwanderung im Erpetal](#): 25. April, 09. Mai, 06. Juni, 04. Juli, 08. August, 12. September und 03. Oktober 2020

[Kräuterwanderung am Dreetzer See](#): 02. Mai, 13. Juni, 05. Juli, 29. August und 26. September 2020

[Kräuterwanderung in der Kyritz-Ruppiner Heide](#): 15. August, 30. August und 13. September 2020

Seminare

[Seminar zur Einführung in die alte Tradition des Räucherns](#): 12. Dezember 2019 und 17. Juni 2020

Veröffentlichungen

Bücher

[KREBS: Gemeinsam sind wir stark](#) - Christel Schoen (Hg.)

["Naturheilkundliche Sterbebegleitung"](#) KVC Verlag und ["Heilpflanzen in Berlin"](#) emons: Verlag

Wissenschaftliche und populärwissenschaftliche [Beiträge](#) in Zeitschriften

Artikelserie zu [Pflanzen der Liebe](#)

[Rundbriefe](#) zu Jahreskreisfesten, Jahreszeiten, Heiltraditionen und Heilpflanzen von 2015 bis 2019

Bitte leiten Sie diese Mail an Interessierte weiter. Herzlichen Dank! Möchten Sie keine Informationen von mir erhalten, genügt eine kurze Nachricht.



Papaver

Pflanzenheilkunde

Räucherheilkunde

Heilrituale

Dr. Kristin Peters

Tel: 033 979/ 519 677

E-Mail: post@kristin-peters.de

<http://www.kristin-peters.de/>

Dorfstraße 44
16845 Brunn