



Damiana

Am Donnerstag, den 27. November 2025, 18:00 bis 20:00 findet das Angebot „Nahrung als Medizin“ im Kloster Shide und wir werden von Frau Andrea Kühn, Heilpraktikerin und Fachperson der Dunkelfeldanalyse, ins Thema „wie sich Stress auf Körper und Geist auswirkt und gelindert werden kann“, eingeführt.

Herausforderungen und Belastungen gehören zum täglichen Leben. Und, Stress ist eine Reaktion auf diese herausfordernden Situationen und kann sich negativ oder positiv anfühlen. Es wird oft von positivem Stress „Eu-Stress“ gesprochen, der motiviert und aktiviert. Negativer Stress wird als „Di-Stress“ bezeichnet. Er belastet und führt zu negativen Gefühlen, wie z.B. Wut, Angst oder Hilflosigkeit. Ob sich Stress angenehm oder unangenehm anfühlt, hängt davon ab, wie lange er andauert und wie stark er ist. Denn, Stress ist eine psychophysische Reaktion auf Belastungen, die das innere Gleichgewicht des Körpers und des Geistes beeinflussen.

Bei Stress reagieren alle fühlenden Wesen auf eine mögliche Bedrohung bzw. auf eine herausfordernde Situation. Während einer akuten Stressreaktion wird der sogenannte Sympathikus aktiviert, um den Körper auf die Bewältigung dieser Situation vorzubereiten. Der Sympathikus ist Teil des unwillkürlichen Nervensystems und nicht bewusst steuerbar. Zu Beginn einer Stressreaktion setzt der Körper die Hormone Adrenalin und Noradrenalin frei. Diese bewirken unter anderem eine Erweiterung der Bronchien, einen Anstieg des Blutdrucks und des Blutzuckers. In stressigen Situationen wird u.a. auch das Hormon Kortisol freigesetzt. Kortisol hat Einfluss auf den Gehirnstoffwechsel und hält den Körper in Alarmbereitschaft. Heilpflanzen, wie u.a. Lavendel, Hopfen, Passionsblumen, die Taigawurzel, Damiana oder Jiaogulan sind wunderbare Stützen um den Stress zu lindern.

Den Menschenkörper optimal schützen

Als Übende ist es unser Ziel, in jedem Lebensalter den Buddha-Dharma mit geringfügigen, belastenden körperlichen und mentalen Beschwerden praktizieren zu können.

Einfach gesund älterwerden, um all die Lebensjahre mit möglichst hoher Lebensqualität sich dem Buddha-Dharma widmen zu können.

Eine gute Vorbereitung ist uns im Kloster Shide wichtig. Du würdest uns dabei unterstützen, indem Du uns per E-Mail, WhatsApp oder Telefon Deine Teilnahme bestätigst.

Danach würden wir Dir mitteilen, wie Du mit welchem Lebensmittel zur Herstellung der Speise beteiligen kannst.

Mit Freude und Dankbarkeit

Ihr Kloster Shide, Gelongma Namgyäl Chökyi