

woman Balance

Herbst
2023



Immunpower
mit TCM: Birnen-
Sellerie-Suppe.

Tomorrow Mind

Fit für die Zukunft



achtsam arbeiten

Luxus auf
lässig: Pool des
Hotels Cas Gasi
auf Ibiza.



Selbstheilung, next level

Mit der Kraft der Natur zu mehr Lebensqualität finden — S. 30

„Du hast mir so weh getan!“

Wie wir den Schmerz von Kränkungen überwinden können — S. 84

Selbstheilung, next level

Erschöpfung, Verdauungsprobleme, erhöhte Infektanfälligkeit? Mit der Heilkraft der Natur und „kleinen Impulsen“ können wir unsere Lebensqualität wieder zurückgewinnen, weiß Phytotherapeutin **SUSANNE ABBASSIAN KORASANI**. Wir baten sie zum Interview über ihren ganzheitlichen Therapieansatz.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA

MENSCHEN, DIE SICH ihr anvertrauen, leiden unter Stress-Symptomen, hormonellen Imbalancen oder immer wiederkehrenden beziehungsweise verschleppten Infekten: Susanne Abbassian Korasani, in Teheran geboren und in West-Berlin aufgewachsen, ist Heilpraktikerin und Holistic-Health-Coachin. Zehn Jahre lang hat sie erfolgreich mit den Schwerpunkten Phytotherapie und Heilnahrung in ihrer Berliner Praxis gearbeitet. Seit 2020 begleitet sie Klient*innen in Kursen und Einzelberatungen online: „So kann ich mehr Menschen erreichen und meiner Mission folgen“, erzählt die Phytotherapeutin im Gespräch mit WOMAN BALANCE.

Die innere Ärztin wecken

Korasanis Online-Kurse sind nach dem Aspekt „Be Your Own Healer“ ausgerichtet – so auch der Titel ihres Ratgebers, der im Oktober dieses Jahres erscheint (siehe Buchtipp Seite 33). In den Kursen („Reset Kur®“ sowie „The Healing Masterclass“) erhalten Teilnehmer*innen zahlreiche Rezepte, Empfehlungen für Supplements, Rezepturen für Heiltees und Mentalstrategien zum Download. Ihre Methode geht von den natürlichen Selbstheilungskräften unseres Körpers aus: Ist unser innerer Arzt, unsere innere Ärztin einmal geweckt, heilen wir ganz von selbst. Mit Heilpflanzen sei sie das erste Mal durch ihre persischen Wurzeln

in Kontakt gekommen, zum einen durch ihre Großmutter, zum anderen über ihren Vater, der im medizinischen Bereich tätig war. Seitdem hat sie die Faszination rund um das fernöstliche Heilwissen inklusive der Makrobiotik nicht mehr losgelassen. Heute sieht sich Korasani als Übermittlerin der alten Lehren und möchte größeres Bewusstsein für die Heilkraft von Nahrung vermitteln: „Wir dürfen wieder lernen, dass die Natur die beste Apotheke ist.“ Wir baten die Naturheilcoachin zum Gespräch.

Wer besucht Ihre Online-Kurse?

SUSANNE ABBASSIAN KORASANI: Meist sind es Frauen, die schon viel probiert haben und nicht verstehen, warum ihre Symptome nicht dauerhaft verschwinden. Sie tun bereits viel Gutes und „Gesundes“ für sich, also achten auf ihre Ernährung, treiben Sport – und fühlen sich dennoch nicht wohl.

Wie alt sind Ihre Patient*innen im Schnitt?

Das Durchschnittsalter liegt zwischen 30 und 50 Jahren. Die meisten kommen mit Themen wie Verdauungsprobleme, Hautirritationen, entgleister Stoffwechsel, mentale und psychische Belastungen, Schlafstörungen und Hormonimbalancen. Ich spreche lieber von Menschen oder Klient*innen, die ich begleiten darf, als von Patient*innen. Für mich klingt das Wort Patient*in zu sehr nach Krankheit. Mein →

Die Expertin

Susanne Abbassian

Korasani ist Heilpraktikerin und Holistic-Health-Coachin mit den Schwerpunkten Phytotherapie und Heilnahrung. Sie lebt in Berlin. In ihrer Arbeit verbindet sie moderne Wissenschaft mit traditioneller fernöstlicher Heilkunst. Ihr Wissen vermittelt sie unter anderem in Seminaren und Online-Kursen. www.korasani.com





Beauty-Hack: Forever-Young- Shake

Dafür 4 bis 5 Stücke der Tragant(Astragalus)-wurzel in 1 Liter Pflanzenmilch geben und über den Tag verteilt als Shake genießen.

Oder: 1 TL Tragantwurzel-Pulver als Tee trinken. Astragalus-Extrakt in Kapselform gibt's z. B. bei Biogena oder Sunday Natural. Studien bestätigen: Die Inhaltsstoffe der Wurzel verlangsamen die natürliche Zellalterung.

„Gesund zu sein bedeutet, in Balance zu sein.“

Susanne Abbassian Korasani,
Heilpraktikerin &
Holistic-Health-Coachin

Ziel ist es aber, auch präventiv zu arbeiten und den Menschen zu zeigen, was sie im Alltag machen können, um sich dauerhaft wohlfühlen, bevor sich noch Symptome zeigen.

Was macht Ihren Klient*innen zu schaffen?

Viele Menschen, die ich sehe, leiden unter Stress und fühlen sich erschöpft. Das ist mittlerweile der Standard. Ihre Symptome beruhen meist auf akuten oder chronischen Entzündungen durch Dauer-Übersäuerung im Körper und sind eng mit unseren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten verknüpft. Das Gute ist, dass wir bereits mit kleinen Impulsen und neuen guten Gewohnheiten unsere Lebensqualität wieder zurückgewinnen können. Gesund sein bedeutet, in Balance zu sein.

Wie bringen Sie die Menschen wieder in ihre Balance?

Mein ganzheitlicher Therapieansatz setzt bei den eigentlichen Ursachen von Krankheiten an und gleicht vorhandene Defizite aus. Meine Methode geht von den natürlichen Selbstheilungskräften unseres Körpers aus, die sich vor allem mithilfe von hocheffizienten Pflanzenwirkstoffen, Heilnahrung und natürlicher Entgiftung ankurbeln lassen. Ist unser innerer Arzt einmal geweckt, können Missstände in die Rückläufigkeit gebracht werden und wir kommen von ganz allein wieder ins Gleichgewicht.

Welche Parameter sind bei der Diagnostik Ihrer Klient*innen entscheidend?

In meinen Phytotherapie-Sitzungen erstelle ich auf Grundlage eines Fragenkatalogs zum aktuellen Zustand, zu Blutbildern und einer Aufnahme der Augen (Irisdiagnose) einen individuellen Therapieplan und einen auf die Person abgestimmten phytotherapeutischen Tee. Dieser wird von meiner Partnerapotheke frisch zubereitet und dann meinen Klient*innen nach Hause geschickt.

Können Sie jedem Menschen helfen?

Ich gebe keine Heilversprechen ab. Und natürlich spielen auch die jeweilige Konstitution und ein gewisses Commitment eine Rolle. Es greifen viele Umstände ineinander. Immer wieder gibt es sehr erstaunliche Resultate, etwa wenn Frauen, die eigentlich schon in ihrer Menopause waren, wieder ihre Menstruation bekommen. Aber auch bei Neurodermitis und/oder Schilddrüsenerkrankungen zeigen sich meist sehr gute

Ergebnisse. Wenn wir die Zellen wieder mit „intelligenter Nahrung“ versorgen, regenerieren sich Missstände. Der Körper möchte ja im Ausgleich sein.

Die Basis Ihrer Arbeit bilden Heilpflanzen sowie makrobiotische Ernährung. Würden Sie diese jedem und jeder empfehlen?

Wichtig ist, zu verstehen, dass nicht alles, was gesund ist, für jede*n gleich förderlich ist. Nicht was du isst, sondern wie deine Nahrung wirkt, ist entscheidend, wenn du krank oder geschwächt bist. Es kommt immer auf die Dosis, Zubereitung und Kombination der Lebensmittel an. Ich kombiniere Heilpflanzen mit anti-entzündlicher Ernährung, basierend auf makrobiotischen Gesichtspunkten, und verstärke somit den Heilungseffekt. Weniger wirkt oft mehr: Kleine, sanfte Reize fördern die gewünschte Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Was unterscheidet makrobiotische Ernährung von der veganen Ernährungsweise?

Der Begriff Makrobiotik entstand in der Antike und bezeichnet eine Lebensweise, die zu einem gesunden, langen Leben führen soll. Leider hat die Makrobiotik einen schlechten Ruf bekommen, weil sie oft falsch angewandt oder missverstanden wurde. Es geht hierbei vor allem um die Energetik der Lebensmittel, also ob sie eher „yinnig“ oder eher „yangig“ wirken. Um bei Übersäuerungsprozessen wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen, erweist sich die Makrobiotik als sehr hilfreich. Essen wir Nahrungsmittel im richtigen Yin-Yang-Verhältnis unter Berücksichtigung unserer aktuellen Konstitution, können wir uns in der Balance halten und vielen Krankheiten den Nährboden entziehen. Ist dieses Gleichgewicht aber gestört, werden wir krank. Sich makrobiotisch zu ernähren, hilft, wieder zurück zur ursprünglichen Konstitution zu gelangen. Ein wahres Geschenk in unserer heutigen Zeit, wo aus energetischer Sicht fast nur einseitige Yin-Nahrung wie Früchte, zuckerhaltige Kohlenhydrate wie Nudeln, Brot oder Kartoffeln und andere Nachschattengewächse auf dem Speiseplan stehen. Sich vegan zu ernähren, heißt noch lange nicht, sich gesund oder gar ausgewogen zu ernähren.

Welche Vorteile bieten Heilpflanzen gegenüber herkömmlichen Medikamenten?

Heilpflanzen haben das Potenzial, dich sanft in die Selbstregulierung zu bringen. Ich sage

gerne: „Sanfte Reize, große Wirkung.“ Starke Reize, wie etwa durch Medikamente, haben eher eine kleine Wirkung in Bezug auf die Selbstheilung. Sie bringen den Körper mitunter sogar in eine Art Abhängigkeit, setzen an der Symptomatik an, gehen aber nicht auf die Ursache ein. Heilpflanzen erinnern die Zellen daran, was sie zu tun haben.

Welche Heilpflanzen eignen sich gut bei Stress-Symptomen?

Schöne Anti-Stress-Pflanzen sind zum Beispiel Jiaogulan, Rosenwurz oder Melisse. Auch ein Lavendeltee am Abend kann helfen, besser und tiefer zu schlafen. Gegen Ängste oder „Kopfkino“ empfehle ich eine Mischung aus Passionsblume und Hopfenblüten.

Sie legen viel Wert auf „natürliches und mentales Detox“: Was darf man sich darunter vorstellen?

Was wir oft vergessen: Alles ist Nahrung, so auch unsere Gedanken. Wenn wir nicht lernen, Gedanken in manchen Situationen zu stoppen, können sie ähnlich wie schlechtes Essen schwächend wirken und krank machen. Deswegen ist das Bewusstsein von entscheidender Bedeutung, wenn du gesund werden willst. Jeder Gedanke hat seine eigene biochemische Qualität. Ich habe einige Tools und Ausrichtungshilfen kreiert, die helfen, sich morgens und abends gedanklich neu auszurichten. Die innere Haltung ist genauso wichtig wie die Nahrung, die wir zu uns nehmen – vielleicht sogar noch wichtiger. Du entscheidest, was du in dein System, in deinen Körper und dein Leben lässt. Du bist Schöpfer und kein Opfer. Selbst Hormondysbalancen lassen sich mit „Mental Resets“ ins Gleichgewicht bringen.

Welche Rolle spielen Heilatmung und Bewegung?

So wie du atmest, so lebst du. Die Atmung ist für uns die erste und wichtigste Nahrung, neben den Pflanzen. Sie bestimmt, wie entspannt und wie gut versorgt du bist. Unsere Atmung ist auch eines unserer wichtigsten „Detox“-Tools: Über die Atmung können wir entsäuern, uns aber auch energetisch nähren und stärken. Über tiefe Bauchatmung fördern wir die Verbundenheit mit uns und mit der Natur, können Dankbarkeit und Glück empfinden. Das sind hohe Frequenzen, die auch essenziell wichtig sind für unsere Selbstheilungsprozesse.



Wie können wir gesundes Atmen in unseren Alltag integrieren?

Täglich mindestens zehn tiefe Atemzüge nach dem Aufwachen am Morgen, mittags und abends sind schon ein guter Anfang. Trampolin hüpfen, Schnurspringen, Tanzen oder Schütteln hilft auch sehr gut, Stress loszuwerden und sich wieder auf eine hohe Frequenz zu katapultieren, wo sich das Gute leichter anziehen lässt. Manchmal drehe ich meine Lieblingslieder laut auf und tanze dazu, um mich wieder frisch zu fühlen.

Was tun Sie selbst noch, um gesund zu bleiben?

Ich bin ein Genussmensch, und gerade deswegen versuche ich, immer auf den Ausgleich zu achten. Wenn ich zum Beispiel besonders süß oder viel gegessen habe, trinke ich einen meiner Heilpflanzentees, der viele gute Bitterstoffe und Schleimstoffe enthält. Ich entgifte mich auch mit einfachen Mitteln wie Grapefruitkernextrakt oder Zeolith. Auf der psychischen Ebene versuche ich, mein Mindset positiv zu nähren, indem ich mir bewusst mache, was ich will und was ich nicht will. Und ich versuche, mein Gesundheitskonto stets im Plus zu halten: Je mehr ich auf der Habenseite angehäuft habe, desto mehr kann ich auch mit gutem Gewissen ausgeben.

Welcher Gesundheitstipp hat Ihnen im Leben am meisten geholfen?

Meine Ernährung in Yin und Yang energetisch zu unterteilen, Heilpflanzen täglich zu trinken und mich stets mental auszurichten, bevor der Tag beginnt – für mehr Fülle, Lebensqualität und Selbstbestimmtheit. ——— **WB**

Lavendel fördert erholsamen Schlaf. Abends als Tee genießen!



Buchtipps

Susanne Abbassian Korasani: **Be Your Own Healer**. Die Selbstheilungskräfte wecken – voller Energie neu durchstarten. Arkana, um € 24,70. Erhältlich ab Oktober!