



GESUNDES LEBEN ...

Gesund durch das Jahr mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin

1. Der Winter

Ein altes chinesisches Sprichwort besagt: „Die Weisen behandeln nicht diejenigen, die schon krank sind, sie beschränken sich auf die Unterweisung der Gesunden“. Eine große Rolle spielen daher in der Traditionellen Chinesischen Medizin das richtige Essverhalten und die Einhaltung von Ernährungs- und Lebensregeln, um beispielsweise im kalten Winter den Körper nicht zusätzlich mit kalten Nahrungsmitteln und kühlenden Maßnahmen zu belasten.

In China richtet sich das komplette gesellschaftliche Leben nach den Essenszeiten, da die Chinesen sehr viel Wert auf regelmäßiges Essen legen: Das Frühstück wird um 7 Uhr, das Mittagessen um 12 Uhr und das Abendessen um 18 Uhr eingenommen. Für Menschen, die spät schlafen gehen oder abends noch lange arbeiten, wird eine kleine abendliche Zwischenmahlzeit in Form eines warmen, flüssigen und fettarmen Imbisses empfohlen.

Schon in der alten chinesischen Medizin war bekannt, dass zwischen den einzelnen Mahlzeiten 5 - 6 Stunden liegen sollten. Zeit, welche die Verdauungsorgane brauchen, um die aufgenommene Nahrung zu verdauen und sich danach zu regenerieren. Sind die Abstände zwischen den einzelnen Mahlzeiten zu lang, bekommt man Hunger und hat weniger Energie zum Arbeiten. Sind die Abstände zwischen den einzelnen Mahlzeiten zu kurz, haben sich die Verdauungsorgane noch nicht regeneriert, so dass sie noch nicht wieder in der Lage sind, die nächste Mahlzeit optimal aufzuspalten und zu verdauen. Wichtig ist auch, zwischen den einzelnen Mahlzeiten nichts zu sich zu nehmen, um den Rhythmus der Verdauung nicht zu stören und um nicht an Gewicht zuzunehmen.

Zeit des Rückzugs und des Speicherns

Der Winter stellt in der Traditionellen Chinesischen Medizin die Zeit des Verschließens und des Speicherns dar. Dies bedeutet, dass man seine Gedanken nicht nach außen tragen, sondern bei sich behalten und sie wie einen Schatz hüten soll – so wird man ruhiger und in sich gekehrter.

Der Winter bedeutet die Zeit der Kälte, gegen die es sich zu schützen gilt, um das Yang (die „warme Körperenergie“) nicht zu schädigen. Der Mensch sollte also unbedingt die Wärme suchen und sich dementsprechend auch warm kleiden. Wenn dazu noch wärmende Nahrungsmittel wie beispielsweise Rind, Shrimps, Garnelen etc. gegessen werden und viel Tee getrunken wird, kann man der erhöhten Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten etwas entgegenwirken.

Auch in China wird wie in unseren Breitengraden empfohlen, im Winter ruhig einmal in der Mittagszeit warm eingepackt die Mittagssonne zu genießen, um das Immunsystem durch die frische Luft zu stärken, die Kalziumaufnahme zu fördern und durch die Wirkung der Sonne auf den menschlichen Organismus der Winterdepression entgegenzuwirken.

Ernährungsregeln im Winter

Im Winter sollten aufgrund der vorherrschenden Kälte hauptsächlich warme Nahrungsmittel zu sich genommen werden.

* **Warme Nahrungsmittel** sind beispielsweise: Lauch, Zwiebeln, Fenchel, Klebreis, Rind, Huhn, Lamm, die meisten Fischarten, Käse, Kaffee, Rotwein, Obstsorten (wie Aprikosen, Kirschen, Pfirsiche, Himbeeren, Litschis, Kumquats).

* Zu den **heißen Nahrungsmitteln** zählen: Lamm, Forelle, viele Gewürze (wie Knoblauch, Ingwer, Chili, schwarzer Pfeffer, getrockneter Ingwer), Schnaps, Glühwein und Sojaöl. Heiße Nahrungsmittel, welche das Immunsystem stärken und Kältezustände im Körper verhindern, sollten nicht täglich und auch eher in kleineren Mengen gegessen werden.

* Des Weiteren ist es im Winter auch wichtig, mehr **wärmende Getränke** zu trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten und so den Körper bei der Erkältungsabwehr zu unterstützen.

Die einfachste Variante eines warmen Getränkes ist abgekochtes Wasser, welches in einer Thermoskanne aufbewahrt und über den Tag getrunken wird. Abgekochtes Wasser befeuchtet die Schleimhäute, belastet in keinsten Weise den Stoffwechsel und hat überhaupt keine Kalorien.

Um zwischen unterschiedlich schmeckenden Flüssigkeitsarten abwechseln zu können, gibt es eine Reihe von Mischungen wärmender Getränke (z. B. Reiswein mit Ingwer). Die Zutaten und die Zubereitungsweise bekommen Sie bei Ihrem TCM-Arzt oder in einer auf TCM spezialisierten Apotheke.* Dort erhalten Sie ebenso Rezepte für Getränke, welche Erkältungskrankheiten bekämpfen können.

Massagen, die im Winter besonders gut wirken

Es gibt drei Massagen, die im Winter besonders gut wirken: die Nierenmassage, die Ohrenmassage und die Nasenmassage.

• Nierenmassage:

Im Winter sind nach dem chinesischen Modell der fünf Wandlungsphasen vor allem die Nieren anfällig für Krankheiten. Durch die Nierenmassage werden sie gewärmt und in ihren Funktionen gestärkt. So wird's gemacht:

Im Sitzen die Handflächen unterhalb der Taille links und rechts neben die Wirbelsäule legen. 20- bis 30-mal geradlinig auf und ab streichen, bis sich der Lendenbereich ganz warm anfühlt. In akuten Fällen kann man bis 100-mal auf und ab streichen, bis man anfängt zu schwitzen.

Nach der geradlinigen Massage des Lendenbereiches legt man die Hände auf den Ausgangspunkt zurück und bewegt sie 20- bis 30-mal kreisförmig. Dabei atmet man dreimal kräftig ein und aus. Während des Ausatmens übt man sanften Druck auf die Nieren aus, beim Einatmen lässt man den Druck wieder nach.

• Ohrenmassage:

Wer große Ohren hat, lebt länger – heißt es in der TCM. Daher fallen bei Buddha-Statuen oft zuerst die großen Ohren des Buddhas auf.

Es gibt in der TCM eine spezielle Form der Akupunktur, die Ohrakupunktur. Diese ist darauf zurückzuführen, dass auf dem Ohr, welches ja im Vergleich zum Körper eine relativ kleine Oberfläche besitzt, sehr viele Reizpunkte für Akupunktur und Akupressur zu finden sind. Die Ohrenmassage wird wie folgt durchgeführt:

Man reibt das ganze Ohr, streicht die Ohrränder aus, knetet die knorpeligen Teile am Ende des Ohres und zupft das Ohrläppchen einige Male schnell und kräftig. Schnell merkt man, wie das ganze Ohr warm wird und sich dieses Wärmegefühl auf den ganzen Körper ausbreitet. Daher leuchtet auch ein, dass die Ohrenmassage in China gerne zur Vorbeugung und zur Behandlung von Erkältungskrankheiten durchgeführt wird.

• Nasenmassage.

Die Nase filtert die von außen eingeatmete Luft und stellt somit die erste Pforte für von außen einströmende Krankheitserreger dar.

Die Nasenmassage ist sehr einfach durchzuführen: Man übt mit beiden Mittelfingern leichten Druck auf die Nasenflügel aus und fährt ca. 20-mal auf und ab. Dadurch wird die Durchblutung gefördert, die Nase wird erwärmt und sondert mehr Sekret ab. Durch die Aktivierung von Abwehrstoffen und durch die Reizung der Nasenhärchen, welche für den Abtransport von kleinen Partikeln und Krankheitserregern zuständig sind, wird das Immunsystem bei seiner Arbeit unterstützt.

Eva Kupper

(Fortsetzung folgt)

* Adressen von TCM-Apotheken und -Arzneimittel erfahren Sie bei der Arbeitsgemeinschaft Deutscher TCM-Apotheken, Internet: www.tcm-apo.de. Eine aktuelle Liste deutscher TCM-Apotheken kann auch im Verlag NATUR & HEILEN, Nikolaistr. 5, 80802 München, angefordert werden (bitte -,90 €-Briefmarke beilegen!).

Chinesische Kräuter erhalten Sie auch bei Kräuter Schulte, Schloßstr. 7, 76593 Gernsbach, Tel. 07224/3876, Fax 68434, eMail: kraeuterschulte@aol.com.

Über die Autorin:

Eva Kupper ist Heilpraktikerin in eigener Praxis in Hohenschäftlarn mit den Schwerpunkten Traditionelle Chinesische Medizin und klassische Naturheilverfahren. Tel. 08178/9979517, eMail: info@naturheilpraxis-schaeftlarn.de, Internet: www.naturheilpraxis-schaeftlarn.de

Literaturempfehlungen:

- Giovanni Maciocia: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr, Kötzing 1997.
- C. Focks/N. Hillenbrand: Leitfaden Chinesische Medizin. Urban & Fischer Verlag, München 2003.

© NATUR & HEILEN 02/2006



GESUNDES LEBEN...

Gesund durch das Jahr mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin

2. Der Frühling

Ein altes und berühmtes chinesisches Sprichwort besagt: „Herausragende Ärzte verhindern eine Krankheit, mittelmäßige heilen eine noch nicht ausgebrochene Krankheit, unbedeutende behandeln eine bestehende Krankheit“. Eine große Rolle spielen daher in der Traditionellen Chinesischen Medizin das richtige Essverhalten und die Einhaltung von Ernährungs- und Lebensregeln, um sich beispielsweise bei Frühlingsanfang nicht aufgrund von zu leichter Kleidung zu erkälten.

Zeit des Erwachens, der Geburt und des Wiederentdeckens

Der Frühling wird in China als die Zeit des Erwachens und der Geburt angesehen. Die Natur wird farbenfroher und belebt in ihrer Frische. Das Element des Frühlings ist das Holz, das so genannte „kleine Yang“. Daher ist der Frühling die richtige Zeit, seine Kreativität wieder aufleben zu lassen und schlummernde Potenziale zu wecken. Der Mensch kann sich darauf einstellen, indem er spät schlafen geht, früh wieder aufsteht und die frische Morgenluft genießt. Das Organ des Frühlings ist die Leber: Sie ist zuständig für den freien Fluss von Energie und Blut und wird im übrigen auch „der Feldherr“ der Organe genannt. Die Leber treibt an und gibt Impulse, fördert Wachstum (deswegen ist die Leber auch im Frühling, der Zeit des stärksten Wachstums, am anfälligsten), gleicht Emotionen aus und steht für Überlegungen und Entscheidungen. Sie steht in ständiger Wechselwirkung mit Außenwelt und Emotionen. Daher ist es besonders im Frühling wichtig, noch nicht „verdaute“ Erlebnisse zu verarbeiten und seine Emotionen zu harmonisieren.

Für den Körper ist Folgendes wichtig: Im Frühling ist der Körper noch geschwächt von dem Aufenthalt in warmen, oft überheizten Räumen während des Winters, so dass man sich warm anziehen und darauf Acht geben sollte, dass man sich nicht zu leicht bekleidet und allzu schnell übermäßig lange im Freien aufhält.

Um gegen die berühmte „Frühjahrmüdigkeit“ anzugehen, die man übrigens auch in China kennt, gibt es in der Traditionellen Chinesischen Medizin einige Übungen. Des Weiteren wird empfohlen, sich viel an der frischen Luft zu bewegen. Dies wirkt auch harmonisierend auf die Leber, das damit verbundene Organ Gallenblase und unsere Emotionen.

Ernährungsregeln im Frühling

Ernährungstechnisch ist im Frühling darauf zu achten, dass die innere Hitze und der Schleim, welche sich aufgrund der warmen und heißen Ernährungsweise während des Winters gebildet haben, wieder vertrieben werden. Man sollte sich also bewusst leichter ernähren und auch versuchen, zu entschlacken und den „Winterspeck“ wieder zu verlieren.

- **M**

- **Entschlackung:**

Zur Entschlackung und Förderung des Leberstoffwechsels eignet sich die Einnahme von **Reisessig**. Reisessig führt dazu, dass in den Verdauungsorganen mehr Verdauungssäfte produziert und so

überschüssige Fette im Körper abgebaut werden. Der stoffwechsellanregende Reissessig wirkt somit als natürlicher „Schlankmacher“. Außerdem zählt Reissessig zu den für den Menschen so wichtigen alkalischen Nahrungsmitteln (denn viele Menschen sind übersäuert), sodass er den Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts fördert. Die Anwendung ist denkbar einfach: Zweimal täglich wird ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Reissessig gemischt und getrunken.

• **Gewichtsreduktion:**

Um etwas Gewicht zu verlieren, gibt es in der traditionellen chinesischen Medizin mehrere Möglichkeiten:

- mit Rezepten auf Essigbasis zu entschlacken;
- verschiedene Tees vor den Mahlzeiten zu trinken;
- Stimulation von entsprechenden Reizpunkten mittels Akupunktur, dem Tragen von kleinen Magneten auf den korrespondierenden Ohrpunkten oder der Einnahme von chinesischen Heilpilzen, welche den Stoffwechsel anregen und harmonisierend wirken.

Wichtig ist jedoch, dass alle oben angeführten Möglichkeiten keine „Wundermethoden“ darstellen, sondern dass die einzige Möglichkeit, dauerhaft Gewicht zu verlieren, darin besteht, seine Ernährung umzustellen und sich viel zu bewegen – dies dürfte inzwischen allgemein bekannt sein!

* **Nahrungsmittel:**

Als Nahrungsmittel sollten solche mit steigender oder schwebender Wirkrichtung (beide Wirkrichtungen gehen im Frühling meist mit der Geschmacksrichtung **süß** einher), grüner Farbe und pikantem Geschmack bevorzugt werden. Es sollten mehr Rohkost und Sprossen, weniger Fleisch und möglichst selten fettige sowie energetisch warme Speisen gegessen werden. Des Weiteren kann man mit **sauren** Lebensmitteln oder mit Speisen, die auf den Funktionskreisbezug Leber direkt wirken, die Leber stärken. Wichtig ist jedoch, dass saure Lebensmittel in Maßen zu sich genommen werden, da man durch ein Übermaß an sauren Speisen die Leber auch am ehesten schwächen kann. Saurer Geschmack zieht zusammen, verschließt die Poren und verhindert so übermäßiges Schwitzen – im Frühling mit den oft vorhandenen Temperaturschwankungen äußerst wichtig, um nicht zu viel Energie zu verlieren!

* **Süße Nahrungsmittel mit steigender oder schwebender Wirkrichtung** sind beispielsweise:

Getreidesorten wie Reis, Buchweizen, Mais, Hirse, Hafer und süßer Reis;

Gemüsesorten wie Möhren, Oliven, Kartoffeln und Kohlrabi;

Fleisch- und Fischarten wie Rind, Rinderleber, Ente, Huhn, Karpfen, Auster, Aal, Lachs und Lamm;

Obstsorten wie Feige, Aprikose, Mango, Pflaume, Himbeere, Litchi, Pfirsich, Kokosnuss, Weintraube, Kirsche und Brombeere;

Hülsenfrüchte wie schwarze Sojabohnen, Erbsen und Linsen;

Gewürze wie Süßholz, Fenchel, Anis, Basilikum und Kümmel;

Nüsse wie Mandeln, schwarzer Sesam, Erdnuss, Pinien- oder Sonnenblumenkerne, Kastanie und Haselnuss;

Milchprodukte wie Kuhmilch, Quark, Butter und Käse;

Getränke wie Alkohol (Rotwein, Weißwein, Sekt, Glühwein) und Kamillentee;

des Weiteren Honig, Hühnerlei, Erdnussöl und Kakao.

* Zu den **sauren Nahrungsmitteln mit neutralem oder leicht kühlem Temperaturverhalten** und zu den Nahrungsmitteln, die den Funktionskreisbezug Leber direkt stärken, zählen: Getreidesorten: Roggen;

Fleisch- und Fischarten wie Krabbe, Aal, Kaninchen, Schafsleber, Auster, Rinderleber, Hühnerleber und Shrimps;

Gemüsesorten wie Chicorée, Sellerie, Litchi, Schnittlauch;

Obstsorten wie Himbeere, Pflaume, Pfirsich und Erdbeere;

Gewürze wie Safran, Rosmarin und Olivenöl, Essig;

Getränke wie Alkohol, Kamillen- oder Pfefferminztee;

des Weiteren Sonnenblumen- oder Pinienkerne.

Frühjahrsmüdigkeit

Wie gesagt: Auch in China kennt man die Frühjahrsmüdigkeit, die dadurch entsteht, dass der Körper quasi aus dem „Winterschlaf“ erwacht und sich von den langen dunklen Nächten mit kurzen Tagen erst auf die zunehmende Helligkeit und Wärme einstellen muss.

Das einfachste Mittel, die Frühjahrsmüdigkeit etwas abzumildern, ist, sich viel an der frischen Luft zu bewegen.

Sollte das nicht ausreichen, gibt es mehrere Qigong-Übungen und Massagen, die gegen Frühjahrsmüdigkeit, aber auch gegen Konzentrations- und Antriebsschwäche helfen. Lassen Sie sich diese Übungen am besten von Ihrem TCM-Therapeuten zeigen, der Ihnen bei starker Frühjahrsmüdigkeit auch mit anderen Mitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin (Akupunktur, Kräuter etc.) helfen kann. Ein paar einfache Qi-Gong-Übungen sind nachfolgend beschrieben; wichtig dabei ist, die Bewegung in Einklang mit der Ein- und Ausatmung zu vollführen:

- **Der Sonne entgegenwachsen:**

Diese Übung wird wie folgt ausgeführt: Die Füße stehen parallel, der Körper ist aufrecht. Dann setzt man den linken Fuß schulterbreit zur Seite und nimmt die Arme bis auf Schulterhöhe nach oben. Dabei lässt man die Hände nach unten hängen und atmet tief ein.

Dann atmet man langsam aus. Während man ausatmet, lässt man sich sinken und geht in die Knie. Als nächstes richtet man den Körper wieder auf, führt die Arme nach oben bis über den Kopf und atmet dabei wieder ein. Beim Ausatmen lässt man sich wieder sinken. Die Übung kann beliebig oft wiederholt werden.

- **Das Entfalten der Knospe:**

Bei dieser Übung sollte man aufrecht stehen. Die Füße sind etwa schulterbreit voneinander entfernt.

Man führt die Arme seitlich vom Körper nach oben (die Handflächen zeigen dabei ebenfalls nach oben) und atmet währenddessen ein. Danach rundet man die Arme und atmet aus, falls dies nötig sein sollte. Man setzt seine Fingerspitzen auf die Schultern und geht dabei in die Knie. Falls es erforderlich sein sollte, kann man hierbei einatmen. Danach streckt man Körper und Arme, blickt in den Himmel und atmet aus. Hinterher öffnet man die Arme wieder, dreht die Handflächen nach unten und lässt die Arme wieder sinken.

- **Mein Herz öffnet sich:**

Bei dieser Übung sollte man aufrecht stehen. Die Füße sind etwa schulterbreit voneinander entfernt.

Man führt die Hände zusammen und geht in die Knie. Daumen und Zeigefinger berühren sich und bilden ein Herz. Das Herz wird am Körper nach oben geführt, und man atmet dabei ein.

Oberhalb der Brust werden die Handflächen (Daumen und Zeigefinger bilden nach wie vor ein Herz) nach oben gedreht. Man schaut durch das Herz in den Himmel und verweilt einen Augenblick.

Danach lässt man bei gestrecktem Körper die Arme in weitem Bogen sinken, atmet dabei aus und schaut nach vorne.

- **Die Wogen glätten** (gute Qi-Gong-Übung für die Leber):

Bei dieser Übung sollte man aufrecht stehen. Die Füße sind etwa schulterbreit voneinander entfernt.

Man legt beide Hände an die Seite der Brust, atmet ein und streicht mit den Händen nach unten. Dabei atmet man durch ein weiches „Chüüü“ aus. Mit der rechten Hand wird die Leber kreisförmig massiert. Währenddessen öffnet man die Augen weiter als normal.

- **Die Augen klären:**

Bei dieser Übung sollte man aufrecht stehen. Die Füße sind etwa schulterbreit voneinander entfernt.

Man drückt mit beiden Daumen jeweils zwischen Nasenwurzel und Augenhöhle. Dabei öffnet man die Hände, dreht diese nach außen und atmet ein.

Danach führt man die Fingerspitzen zueinander, massiert somit die beiden Punkte mit den Daumen und atmet aus.

- **Die Augen beleben:**

Bei dieser Übung sollte man aufrecht stehen. Die Füße sind etwa schulterbreit voneinander entfernt.

Man führt die Hände vor das Gesicht, atmet ein und deckt die Augen locker ab. In dieser Position hält man einen Moment inne.

Danach löst man die Hände von den Augen, bewegt sie zur Seite und senkt sie. Dabei fixiert man einen Punkt in der Ferne und betrachtet ihn einige Zeit. Es scheint, als ob sich eine neue Welt vor einem auftut.

(Fortsetzung folgt)

Eva Kupper

* Adressen von TCM-Apotheken und -Arzneimittel erfahren Sie bei der Arbeitsgemeinschaft Deutscher TCM-Apotheken, Internet: www.tcm-apo.de. Eine aktuelle Liste deutscher TCM-Apotheken kann auch im Verlag NATUR & HEILEN, Nikolaistr. 5, 80802 München, angefordert werden (bitte -,90 €-Briefmarke beilegen!).

Chinesische Kräuter erhalten Sie auch bei Kräuter Schulte, Schloßstr. 7, 76593 Gernsbach, Tel. 07224/3876, Fax 68434, eMail: kraeuterschulte@aol.com.

Über die Autorin:

Eva Kupper ist Heilpraktikerin in eigener Praxis in Hohenschäftlarn mit den Schwerpunkten Traditionelle Chinesische Medizin und klassische Naturheilverfahren. Tel. 08178/9979517, eMail: info@naturheilpraxis-schaeftlarn.de, Internet: www.naturheilpraxis-schaeftlarn.de

Literaturempfehlungen:

- Giovanni Maciocia: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Verlag für Ganzheitliche Medizin, Wühr 1997.
- Focks/Hildebrand: Leitfaden Chinesische Medizin. Urban & Fischer Verlag, München 2003.
- Zheng Yi/Katrin Blumenberg: Qi Gong der Vier Jahreszeiten, Kolibri Verlag, 2001.

© NATUR & HEILEN 03/2006



SANFTE MEDIZIN...

Gesund durch das Jahr mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin

3). Der Sommer

Ein altes und berühmtes chinesisches Sprichwort besagt: „Herausragende Ärzte verhindern eine Krankheit; mittelmäßige heilen eine noch nicht ausgebrochene Krankheit; unbedeutende behandeln eine bestehende Krankheit“. Eine große Rolle spielen daher in der Traditionellen Chinesischen Medizin das richtige Essverhalten und die Einhaltung von Ernährungs- und Lebensregeln, der jeweiligen Jahreszeit entsprechend. Im Sommer beispielsweise sollte darauf geachtet werden, sich nicht aufgrund von zu kalten Speisen einen Magen-Darm-Infekt zuzuziehen.

Phase des Blühens, des Wachstums und des Früchtetragens

Der Sommer stellt in China die Phase des Blühens, des Wachstums und des Früchtetragens dar. Die Zeit der Reife ist gekommen, und die Natur zeigt sich in ihrer üppigen Schönheit. Was man im Frühling noch als kleinen Keim sah, ohne zu wissen, wie er später aussehen würde, steht jetzt in der Klarheit seiner Bestimmung vor einem. Der Sommer ist somit der Höhepunkt des Yang, er ist das so genannte „große Yang“, welches für Energie, Bewegung und treibende Kraft steht. Da das große Yang Hitze repräsentiert, ist der Sommer dem Element Feuer zugeordnet.

Die dem Element Feuer entsprechenden Organe sind:

- das Herz, welches das Blut und die Blutgefäße kontrolliert und
- der Dünndarm, welcher das Essen verdaut, das im Magen zerkleinert wurde und danach die Trennung von „Klarem“ und „Trübem“ weiterführt.

Das Herz und der Dünndarm sind sowohl funktional als auch über das Leitbahnsystem eng verbunden, so dass sich eine Störung des Herzens auch auf den Dünndarm auswirken kann und umgekehrt. Der Sommer ist die Zeit des Herzens und ein Tanz, den man mit Lust genießen sollte. Berauscht von der Fülle und dem Reichtum der Natur in der Sommerzeit breiten sich Optimismus, Neugier und Begeisterung aus. Nichtsdestotrotz sollte man darauf achten, seine Geistesruhe zu bewahren, denn sonst wird die Hitze des Feuers zu groß, und dies schadet vor allem dem Herzen.

Grund dafür ist, dass das Herz in der Traditionellen Chinesischen Medizin auch den „Kaiser der Organe“ und den Sitz des „Shen“ darstellt. Unter dem Ausdruck „Shen“ versteht man Geist, Bewusstsein, Persönlichkeit und Denken. Da Shen maßgeblich die Persönlichkeit eines Menschen prägt und es bei Schädigung zu Unruhe des Geistes, zu Ruhelosigkeit und Schlaf- und Bewusstseinsstörungen kommen kann, sollte man sehr darauf achten, das Herz und damit den Shen nicht zu schädigen.

Folgende Dinge sind im Sommer zu beachten: Die Tage im Sommer sind dadurch gekennzeichnet, dass sie früh beginnen und spät enden. Genauso wie im Frühling ist es daher ratsam, zeitig schlafen zu gehen und früh aufzustehen. Da die Temperaturen eventuell sehr heiß sind, können Sommertage sehr ermüdend sein. Man sollte, so gut es möglich ist, die Sonne meiden – vor allem in den heißen Mittagsstunden, um nicht unnötig Energie zu verlieren und um einen Sonnenstich, einen Hitzschlag oder einen schmerzhaften Sonnenbrand zu vermeiden.

Daneben gibt es in der Traditionellen Chinesischen Medizin noch den Spätsommer, eine Zeit des Übergangs, in der das Yang langsam abnimmt und der Mensch sich wieder „erdet“. Daher ist auch die Erde das dem Spätsommer zugeordnete Element. Die Eigenschaften dieses Elementes sind Ausgewogenheit, Harmonie und Neutralität. Daher ist es nur zu verständlich, dass die dem Element Erde zugeordneten Organe in der Mitte des Körpers liegen: Es sind die Milz und der Magen. Beide Organe bestimmen über die Verdauung der Nahrung. Der Magen ist für die Aufnahme von Nährstoffen zuständig, während hingegen die Milz den Transport und die Transformation der aufgenommenen Speisen regelt.

Ernährungsregeln im Sommer

Gerade im Sommer können wir die Frische und Vielfalt der erhältlichen Nahrungsmittel annehmen, da wir über die Nahrung die Möglichkeit haben, ganz gezielt auf unseren Energiestoffwechsel Einfluss zu nehmen. Ein paar Beispiele von Geschmacksrichtungen, die vor allem im Sommer gezielt eingesetzt werden können:

- Die Geschmacksrichtung **bitter** wirkt am stärksten auf das Herz. Sie wirkt trocknend und darf daher nicht im Übermaß zu sich genommen werden, da sie sonst austrocknend wirkt und somit z. B. das Herz schädigen kann. Auch auf die Verdauungsfunktion hat Bitteres in Maßen eine unterstützende Wirkung.

- Die Geschmacksrichtung **scharf** bewirkt, dass angestaute Hitze über den Schweiß abgeführt und die Durchblutung angeregt werden kann.

- Die Geschmacksrichtung **süß** wirkt am ehesten auf die Milz. Süße Nahrung befeuchtet und hebt die Energie im Körper nach oben. Jedoch schadet auch ein Übermaß an süßen Speisen der Milz.

- Die Geschmacksrichtung **salzig** hat die Funktion, Flüssigkeit zu binden und die Mitte zu festigen.

Im Sommer empfiehlt es sich mehr Früchte, Säfte und Salate zu sich nehmen. Nahrungsmittel mit trocknenden, erhaltenden oder fettigen Eigenschaften werden möglichst gemieden. Trocknende und erhaltende Nahrungsmittel verstärken weiter die Hitze und fettige Nahrungsmittel belasten stark die Verdauung und damit den Milz-Magen-Bereich. Des Weiteren kann man mit Nahrungsmitteln „kühlen Temperaturverhaltens“ oder mit bitteren Speisen, die auf den Funktionskreisbezug Herz-Dünndarm direkt wirken, die Organe des Sommers, also das Herz und den Dünndarm, stärken. Wichtig ist jedoch, dass man – wie oben bereits erwähnt – alle Lebensmittel in Maßen zu sich nimmt, da durch ein Übermaß immer die dadurch angesprochenen Organe geschädigt werden können.

* **Nahrungsmittel mit kühlem oder kaltem Temperaturverhalten** sind beispielsweise:

Getreidesorten wie Weizen, Weizenkleie und Gerste;

Gemüse wie Spargel, Tomaten, Gurken, Auberginen, Pilze, Spinat, Radieschen und grüner Salat;

Fleisch- und Fischsorten wie Schwein, Kaninchen, Krabben und Oktopus;

Obstsorten wie Apfel, Birne, Pampelmuse, Erdbeere, Wassermelone, Banane und Rhabarber;

Gewürze wie Salz und Estragon;

Milchprodukte wie Joghurt, Dickmilch, Sauer Milch und saure Sahne;

Getränke wie Wasser, grüner Tee, Fruchtsäfte, schwarzer Tee und Pfefferminztee;

Des Weiteren: Sojasoße, Tofu, Sesam-, Sonnenblumen- und Olivenöl.

* Zu den **bitteren Nahrungsmitteln**, die den Funktionskreisbezug Herz-Dünndarm direkt stärken, zählen: Roggen; Gemüsesorten wie Spargel, Sellerie, grüner Salat, Chicorée und Kohlrabi.

Süße Nahrungsmittel, die den Funktionskreisbezug Milz-Magen im Spätsommer stärken können, sind beispielsweise:

Getreidesorten wie Reis, Mais und Hirse;

Gemüsesorten wie Möhren, Oliven, Kartoffeln und Kohlrabi;

Fleisch- und Fischsorten wie Rinderleber, Ente, Karpfen und Auster;

Obstsorten wie Feige, Mango, Pflaume, Weintraube und Brombeere;

Hülsenfrüchte wie schwarze Sojabohnen, Erbsen und Linsen;

Milchprodukte wie Kuhmilch, Quark und Käse;

Gewürze: Süßholz;

Nüsse wie Mandeln, schwarzer Sesam, Erdnuss und Sonnenblumenkerne;

Getränke: Kamillentee;

Des Weiteren: Honig, Hühnerei und Erdnussöl.

Hilfe bei Sommergrippe und bei Insektenstichen

- **Sommergrippe:**

Ein wirksames Rezept gegen die lästige Sommergrippe besteht darin, eine **Tomate** zu waschen und zu enthäuten sowie eine **Wassermelone** zu entkernen. Danach werden die Tomate und die Wassermelone in kleine Stücke geschnitten und zerquetscht. Der dadurch entstandene Saft wird 2-mal täglich frisch getrunken. Er beseitigt Hitzebeschwerden und ist daher auch nach Überhitzungen oder einem Sonnenstich geeignet. Außerdem belebt er den Speichelfluss und die Verdauung.

- **Mittel gegen Insekten und Insektenstiche:**

Um Insekten zu vertreiben, kann man in der Abenddämmerung einen **Beifußzweig** verbrennen oder Mückenweihrauch anzünden.

Wer schon gestochen wurde, kann die Stichstelle mehrmals mit **Reisessig** abtupfen. Dies lässt die Schwellung zurückgehen und lindert den lästigen Juckreiz. Ebenso kann man den Saft aus dem Blatt einer Aloe-Vera-Pflanze ausquetschen und auf die Stichstelle träufeln. Aloe Vera kühlt angenehm und wirkt zudem entzündungshemmend.

Ein kleiner Exkurs in die Homöopathie: Gegen Schnakenstiche und Zeckenbisse hilft ausgezeichnet das **homöopathische Mittel** „*Ledum*“; bei Bienenstichen kann man „*Apis*“ und bei Wespenstichen „*Vespa*“ verwenden. Die genannten homöopathischen Mittel lassen sich ohne Probleme mit der Anwendung von Reisessig oder Aloe Vera kombinieren.

Qi Gong-Übungen für den Sommer

Der Mensch soll durch die Qi Gong-Übungen lernen, sich dem Rhythmus der Natur anzueignen und seine Umwelt mitzugestalten. Dadurch kommt er ins Gleichgewicht mit sich selbst und der Natur, was Gesundheit bedeutet. Die Qi Gong-Übungen jeder Jahreszeit enthalten Bewegungen zur Stimulation und Kräftigung der Organe, welche der jeweiligen Jahreszeit zugeordnet sind. Gleichzeitig stärken sie aber auch die Sinnesorgane und erhöhen die Sensibilität der Wahrnehmung. Im Nachfolgenden die wichtigsten Qi Gong-Übungen für den Sommer:

- **Die Wärme des Herzens:**

Bei dieser Übung legt man die rechte Handfläche auf das Herz und massiert im Kreise. Dabei haucht man den kehligen Laut „Kee“.

- **Das Glück fassen:**

Diese Übung wird wie folgt ausgeführt: Man steht aufrecht, setzt das linke Bein zur Seite, geht in die Knie und hält die Hände vor der Brust im Kreis.

Danach atmet man tief ein und zieht dabei die Hände auseinander. Bei der Ausatmung führt man die Hände wieder zusammen.

- **Die Fahrt im Ruderboot:**

Bei dieser Übung setzt man das rechte Bein in einem Ausfallschritt mit Gewicht nach vorne. Die Arme zeigen dabei auf Schulterhöhe nach rechts.

Danach verlagert man sein Gewicht auf das linke Bein und streicht mit den Armen mit nach unten gerichteten Handflächen zur linken Schulter. Dabei geht man mit dem rechten Spielbein, welches ja kein Gewicht trägt, auf die Ferse und atmet ein.

Nun wird das Körpergewicht wieder nach vorne auf das linke Bein geschoben. Die Arme werden zur rechten Seite genommen und man atmet dabei aus.

Danach werden die Füße parallel gesetzt und die Arme gesenkt.

Als nächstes setzt man das linke Bein vor, wobei man die Arme zur linken Seite führt.

Danach führt man die Arme nach hinten und verlagert das Körpergewicht ebenfalls nach hinten und atmet dabei tief ein.

Zum Schluss verlagert man über die Mitte das Gewicht nach vorne, atmet aus und führt die Arme nach links. Dann setzt man das rechte Bein an das linke Bein heran und senkt die Arme herab.

- **Neue Wege öffnen sich:**

Bei dieser Übung steht man schulterbreit. Man atmet ein und hebt währenddessen die Arme gerade vor den Körper. Über dem Kopf kreuzt man beide Handgelenke und schaut in den Himmel.

Danach beugt man mit geradem Rücken und ausgestreckten Armen den Oberkörper nach unten und atmet dabei aus.

Unten öffnet man die Hände und hält die Fingerspitzen zueinander. In dieser Handhaltung richtet man sich langsam auf und atmet ein.

Wenn man auf Brusthöhe angelangt ist, dreht man die Handflächen nach außen.

Danach streckt man die Arme weit auseinander, legt den Kopf in den Nacken und atmet aus. Während des Ausatmens senkt man die Arme seitlich ab.

- **Drachenkralen** (gute Übung für Herz und Dünndarm):

Bei dieser Übung steht man locker in den Knien, formt die Finger zu Krallen und zieht sie am Körper entlang bis zur Brust – währenddessen atmet man tief ein.

Danach dreht man die Handflächen nach außen.

Als nächstes drückt man die Arme direkt nach vorne und atmet aus. Danach senkt man die Arme und richtet sich auf.

- **Die Mitte erwärmen** (gute Übung für Milz und Magen):

Bei dieser Übung legt man die Hände oberhalb des Bauchnabels auf. Man massiert rechtsherum im großen Kreis und atmet dabei mit dem Laut „Huuu“ aus.

Danach lässt man die Zähne 36-mal aufeinander klappen und putzt anschließend mit der Zunge die Zähne. Als nächstes schluckt man den Speichel in drei Portionen.

- **Wirbelsturm:**

Man schwingt die Hände um den Körper herum in einer spiralförmigen Bewegung nach oben.

Danach schaut man in den Himmel, schüttelt den Körper durch und senkt die Arme wieder ab.

Eva Kupper

(Fortsetzung folgt)

Adressen von TCM-Apotheken und -Arzneimittel erfahren Sie bei der Arbeitsgemeinschaft Deutscher TCM-Apotheken, Internet: www.tcm-apo.de. Eine aktuelle Liste deutscher TCM-Apotheken kann auch im Verlag NATUR & HEILEN, Nikolaistr. 5, 80802 München, angefordert werden (bitte -,90 €-Briefmarke beilegen!).

Chinesische Kräuter erhalten Sie auch bei Kräuter Schulte, Schloßstr. 7, 76593 Gernsbach, Tel. 07224/3876, Fax 68434, eMail: kraeuterschulte@aol.com.

Über die Autorin:

Eva Kupper ist Heilpraktikerin in eigener Praxis in 82069 Hohenschäftlarn, Klosterstr. 17 mit den Schwerpunkten Traditionelle Chinesische Medizin und Klassische Naturheilverfahren. Tel. 08178/9979517, eMail: info@naturheilpraxis-schaeftlarn.de, Internet: www.naturheilpraxis-schaeftlarn.de.

Literaturempfehlungen:

- Giovanni Maciocia: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Verlag für Ganzheitliche Medizin, Würh 1997.
- Focks/Hildebrand: Leitfaden Chinesische Medizin. Urban & Fischer Verlag, München 2003.
- Ingfried Hobert: Algen- und Thalasso-Therapie. Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen 1999.
- Zheng Yi/Katrin Blumenberg: Qi Gong der Vier Jahreszeiten, Kolibri Verlag, 2001.



GESUNDES LEBEN ...

Gesund durch das Jahr

mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin

Der Herbst stellt den Übergang zwischen Sommer und Winter dar. Somit verändern sich die Farben der Natur, die Anzahl der täglichen Sonnenstunden nimmt ab und es wird kälter. Wie in allen anderen Jahreszeiten spielt auch im Herbst die Einhaltung von Ernährungs- und Lebensregeln eine wichtige Rolle, um sich beispielsweise aufgrund der kühleren Temperaturen nicht zu erkälten.

4. Der Herbst

Phase der Klarheit und der Ernsthaftigkeit

In China sagt man: „Im Herbst soll man mit den Hühnern ins Bett gehen und mit ihnen aufstehen“. Das heißt, die Energien werden nach innen gekehrt, der Mensch kümmert sich um seine innere Ruhe und sammelt sich.

Die Herbstmonate sind eine Zeit der Klarheit, was sich an folgenden Dingen zeigt: Die Natur wird klarer und zeigt sich in einem feierlichen Ernst. Das Element des Herbstes ist das Metall, welches sich durch Zielstrebigkeit, Rechtschaffenheit und Beständigkeit auszeichnet. Daher ist gerade der Herbst die richtige Zeit, sich konkrete Ziele zu setzen und diesen beharrlich nachzugehen.

Die dem Element Metall entsprechenden Organe sind:

- die Lunge
- der Dickdarm.

Viele Menschen haben vor allem im Herbst Schwierigkeiten, sich an die jahreszeitlichen Veränderungen anzupassen. Oft kommt es zu depressiven Verstimmungen und Erkältungskrankheiten treten vermehrt auf. Diesen Problemen kann man durch die Einhaltung von Ernährungsregeln, durch Gewichtsreduktion und Entschlackung sowie durch Bewegung entgegenwirken.

Ernährungsregeln im Herbst

Im Herbst sollte die Ernährung umgestellt werden, und es werden wieder bevorzugt erwärmende Speisen gegessen. Bei trockenem Klima werden befeuchtende Nahrungsmittel bevorzugt. Da das Metall das Element des Herbstes ist, sollen vor allem **scharfe** Nahrungsmittel aufgenommen werden, da scharfe Nahrungsmittel am stärksten auf die Organe des Elementes Metall, nämlich Lunge und Dickdarm, wirken. Scharf wirkt anregend, wärmend und öffnet die Poren.

* **Scharfe Nahrungsmittel** sind beispielsweise:

Gemüsesorten wie Fenchel, Kohlrabi, Zwiebel und Knoblauch;

Gewürze wie Basilikum, Pfeffer, Chili, Knoblauch, Dill, Safran, Anis, Petersilie, Kümmel und Thymian;

Getränke wie Alkohol oder Jasmintee.

* **Nahrungsmittel mit erwärmendem Temperaturverhalten** sind beispielsweise:

Getreidesorten wie Buchweizen, Hafer, süßer Reis und Grünkern;

Gemüsesorten wie Schnittlauch, Petersilie, Zwiebeln, Fenchel und Knoblauch; Fleisch- und Fischsorten wie Rind, Huhn, Shrimps, Aal, Lachs, Sardellen, Lamm und Forelle;

Obstsorten wie Aprikose, Kirsche, Kokosnuss, Pfirsich, Himbeere und Litschi;

Gewürze wie Knoblauch, Ingwer, Chili, schwarzer Pfeffer, Fenchel, Petersilie, Basilikum, Nelke, Anis und Paprika;

Milchprodukte wie Butter, Schimmelkäse, Harzer, Ziegenkäse und Ziegenmilch;

Nüsse wie Haselnuss, Kastanie, Walnuss, Pinienkern;

Getränke wie Kaffee, Rotwein, Weißwein, Sekt, Schnaps, Glühwein und Yogitee.

Die Mahlzeiten sollten auch vermehrt erwärmt werden (erwärmende Zubereitungsarten: Dämpfen, Kochen, Sautieren, Backen, Frittieren, Braten, Grillen; je länger die Kochdauer, je intensiver die Hitze oder der Druck und je höher der Alkoholgehalt, desto „wärmender“ wird ein Nahrungsmittel!).

Wer nicht unter Bluthochdruck leidet, kann jetzt auch wieder das stärkende Tonikum Ginseng einnehmen. Dazu darf aber kein Grün- oder Schwarztee getrunken werden, da diese Teearten die Wirkung des Ginsengs abschwächen.

Gewichtsreduktion und Entschlackung im Herbst

Wenn es im Herbst kälter wird, versucht der Körper, Energie zu speichern, man behält sein Urlaubsgewicht oder nimmt leichter zu. Weil damit die Fettzellen aktiver und leichter zu beeinflussen sind, stellt der Herbst eine gute Zeit dar, um ein paar Kilos abzunehmen.

Wer keine Diät einhalten will oder kann, dem bietet die chinesische Medizin mehrere Möglichkeiten, den Appetit zu hemmen und die Magen-Darm-Tätigkeit anzuregen. Wie bereits im Kapitel „Frühling“ (siehe *NATUR & HEILEN 3/06*) besprochen, haben sich die folgenden Methoden zur Entschlackung und Gewichtsreduzierung bewährt:

- **Entschlackung:**

Einnahme von **Reisessig**: 2-mal täglich ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Reisessig mischen und trinken.

- **Gewichtsreduktion:**

- mit Speise-Rezepten auf Essigbasis;
- entsprechende chinesische Tees vor den Mahlzeiten trinken.

- **Akupunktur:**

Stimulation der entsprechenden Reizpunkte mittels Akupunktur.

- **Heilpilze:**

Einnahme von chinesischen Heilpilzen, welche den Stoffwechsel anregen und harmonisieren.

Bewegung im Herbst, Vorbeugung von Erkältungskrankheiten

Im Herbst ist nach dem chinesischen Modell der fünf Wandlungsphasen, wie oben erwähnt, vor allem die Lunge anfällig für Krankheiten. Auch die so genannte „Herbst-Winter-Depression“ wirkt sich vor allem auf den Funktionskreis „Lunge“ aus. Daher raten Therapeuten der Traditionellen Chinesischen Medizin dazu, im Herbst viel spazieren zu gehen und sich an der frischen Luft und den schönen Herbstfarben zu erfreuen. Dadurch weitet sich die Lunge und verteilt wieder mehr Energie im Körper, die Neigung zu depressiven Verstimmungen nimmt ab.

Die oben angeführten Maßnahmen sind auch für ein stabiles Immunsystem, welches Erkältungskrankheiten abzuwehren oder schnell auszuheilen vermag, wichtig. Weitere Maßnahmen im Rahmen der klassischen Naturheilkunde zur Stärkung des Immunsystems im Herbst und dann auch im Winter sind:

- regelmäßige Saunagänge (Achtung: nicht bei Herz-/Kreislaufkrankungen!);
- Abhärtung durch Kneippen, wechselwarme Duschen, Spaziergänge bei jedem Wetter;
- Eigenbluttherapie über eine Dauer von ca. 6 Wochen (hierbei wird Blut entnommen und mit immunstärkenden Substanzen angereichert wieder eingespritzt);
- Einnahme von immunstärkenden Substanzen (Antioxidanzien, chinesische Heilkräuter und Pilze, Immunkuren mit Propolis und anderen Inhaltsstoffen).

Gegen die Neigung zu depressiven Verstimmungen wegen des Lichtmangels hat sich in der Praxis schon seit Jahren die Einnahme von Johanniskraut bewährt (Vorsicht!: Hier kann es zu allergischen Hautausschlägen kommen!).

Qi Gong-Übungen für den Herbst

Die Lunge und der Dickdarm, die Organe des Herbstes, sind sehr anfällig für Trauer und Kummer. Gerade deshalb sollten sie im Herbst mit Heiterkeit erfrischt und mit Atmungsenergie gefüllt werden. Wichtig ist es daher, bei den nachfolgenden Qi-Gong-Übungen ganz regelmäßig, dünn und langsam zu atmen. Auch die Bewegungen sollten im Zeitlupentempo ausgeführt werden. Dabei ist es wichtig, den Kopf aufrecht zu halten, da viele Bewegungen sehr atmungsaktiv sind. Wenn man in die Knie gegangen ist, sollte man sich ganz langsam wieder aufrichten, damit einem nicht schwindelig wird. Wiederholen Sie jede Übung in gleicher Anzahl!

- **Das Qi verdichten:**

Diese Übung wird wie folgt ausgeführt: Man steht locker und aufrecht. Dann hebt man die Arme langsam bis auf Schulterhöhe an, atmet ein, lässt die Arme wieder fallen, geht dabei in die Knie und atmet wieder aus.

Als nächstes lässt man die Hände umeinander kreisen, bis die rechte Hand oben ist.

Danach dreht man den Oberkörper leicht nach links, zieht die Handflächen auseinander, atmet ein, führt die Handflächen wieder zusammen und atmet aus.

Dann geht man wieder in die Knie, dreht den Körper aus der Hüfte heraus leicht nach rechts und lässt die Hände umeinander kreisen, bis die linke Hand oben ist.

Zum Schluss nimmt man wieder eine aufrechte Position ein, zieht die Handflächen auseinander, atmet ein, geht zurück zur Mitte und atmet dann wieder aus.

- **Im Laub schwimmen:**

Bei dieser Übung setzt man den linken Fuß einen Schritt nach vorne und hebt die Arme an. Danach führt man den linken Arm nach vorne mit der Handfläche nach oben und den rechten Arm nach hinten mit der Handfläche nach unten.

Danach nimmt man das Körpergewicht zurück auf das rechte Bein und bewegt die Arme in entgegengesetzter Richtung, d. h. der rechte Arm zeigt nach vorne (mit der Handfläche nach oben) und der linke Arm zeigt nach hinten (mit der Handfläche nach unten) – währenddessen atmet man ein.

Jetzt verlagert man das Körpergewicht wieder nach vorne auf das linke Bein, lässt die Arme mitschwingen und atmet dabei aus. Danach setzt man die Füße wieder parallel.

Nun geht man mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne und legt das Gewicht zurück auf das linke Bein. Das rechte, vordere Bein ist gestreckt, das linke, hintere Bein ist gebeugt – man atmet wieder ein.

Danach beugt man das vordere Bein, lässt die Arme mitschwingen und atmet dabei aus. Die vordere, rechte Handfläche ist jeweils nach oben, die hintere, linke Handfläche ist jeweils nach unten gerichtet.

Zum Schluss kommt man zur Mitte zurück.

- **Die Energie verlängern:**

Man setzt das rechte Bein zurück und verlagert das Körpergewicht nach vorne auf das linke Bein. Die Handflächen beider Hände sind nach oben gestreckt, wobei die linke Hand auf dem linken Knie ruht und der linke Arm weit nach hinten gestreckt wird.

Danach holt man den rechten Arm in einem großen Kreis nach vorne und legt die Handflächen aufeinander.

Als nächstes streicht die rechte Hand den linken Arm bis zur rechten Schulter hinauf. Dabei wird das Körpergewicht ganz nach hinten verlagert, und man atmet ein.

Danach streicht man mit der rechten Hand den linken Arm wieder abwärts und setzt die Füße parallel.

Nun setzt man das linke Bein zurück und verlagert das Körpergewicht nach vorne auf das rechte Bein. Die Handflächen beider Hände sind nach oben gestreckt, wobei die rechte Hand auf dem rechten Knie ruht und der linke Arm weit nach hinten gestreckt wird.

Danach holt man den linken Arm in einem großen Kreis nach vorne und legt die Handflächen aufeinander.

Als nächstes streicht die linke Hand den rechten Arm bis zur linken Schulter hinauf. Dabei wird das Körpergewicht ganz nach hinten verlagert und man atmet ein. Danach kommt man wieder zur Mitte.

- **Die Lunge von Trauer reinigen:**

Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Man legt die Hände übereinander auf das Brustbein und massiert mit leichtem Druck die Lunge im Uhrzeigersinn.

Die Hände werden nun seitlich an den Brustkorb gelegt und man streicht sie nach unten bis zum Dickdarm; dabei zischt man ein scharfes „Ssss“.

Eva Kupper

Über die Autorin:

Eva Kupper ist Heilpraktikerin in eigener Praxis in Hohenschäftlarn mit den Schwerpunkten Traditionelle Chinesische Medizin und Klassische Naturheilverfahren. Tel. 08178/9979517, Email: info@naturheilpraxis-schaeftlarn.de, Internet: www.naturheilpraxis-schaeftlarn.de

Siehe auch:

- NATUR & HEILEN 2/2006 „Gesund durch das Jahr mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin. 1. Winter“
- NATUR & HEILEN 3/2006 „Gesund durch das Jahr mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin. 2. Frühling“
- NATUR & HEILEN 7/2006 „Gesund durch das Jahr mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin. 3. Sommer“

Chinesische Kräuter:

- Arbeitsgemeinschaft Deutscher TCM-Apotheken, Tel. 06221/27 634, Internet: www.tcm-apo.de (Adressen v. TCM-Apotheken, -Arzneimitteln)
- Kräuter Schulte, Schloßstr. 7, 76593 Gernsbach, Tel: 07224/3876, Fax 68434, E-mail: kraeuterschulte@aol.com

Literaturempfehlungen:

- Giovanni Maciocia: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Verlag für Ganzheitliche Medizin, Wühr 1997.
- Focks/Hildebrand: Leitfaden Chinesische Medizin. Urban & Fischer Verlag, München 2003.
- Susanne Hornfeck/Nelly Ma: Heilmittel aus dem Reich der Mitte. Mediscope, 2004–2005
- Zheng Yi/Katrin Blumenberg: Qi Gong der Vier Jahreszeiten, Kolibri Verlag, 2001.