

Der Herbst in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Der Herbst verabschiedet nun endgültig den Sommer und ist der Übergang zum Winter. Beginn ist in unseren Breiten Anfang/Mitte Oktober. Diese Zeit steht in der TCM für das **Metall Element**. Es ist die Zeit des Loslassens, des Rückzugs nach innen, der abnehmenden Aktivität. Um diese Zeit halten die Nächte Einzug, die Tage werden kürzer und die Temperaturen kühler. Mit dem Fallen der Blätter und Samen kehrt oft Stille ein. Herbst und Trauer stehen miteinander im Einklang, weil in dieser Phase Sterben, Loslassen und Vorbereitung auf ein neues Leben zusammenkommen.

Das chinesische Schriftzeichen für das Metall-Element enthält auch das Schriftzeichen für Erde (siehe Spätsommer). Zusätzlich weist es noch eine Horizontale auf, die andeutet, dass das Metall tief unter der Erde liegt. Es lässt darauf schließen, dass es sich um ein seltenes, sehr wertvolles, wichtiges Edelmetall („Nuggets“) handeln muss.

Die menschliche Fähigkeit, Verluste zu bewältigen, einstmals Besessenes loszulassen, den Schmerz zu spüren und dann weiterzumachen, wird vom Metall-Element (ME) unterstützt. Ist dieses Element aus dem Gleichgewicht geraten, kann die Trauer im Inneren stecken bleiben. Es fließen keine Tränen und der Brustkorb/Kehle ist wie zugeschnürt. Ein typisches Merkmal ist häufig eine gewisse Trägheit und Leidenschaftslosigkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen. Lebensthemen sind: Anerkennung, Wertschätzung, sich „ganz“ fühlen und Inspiration.

Die Organe bzw. die Funktionen des ME sind die Lunge und der Dickdarm.

Die Lunge ist der „Kanzler“ in unserem Körper. Er nimmt die Anordnungen des Herrschers (Herz) entgegen und sorgt für die Durchführung. Sie nimmt über die Atmung Qi-Energie aus dem Himmel auf, diese „Inspiration“ hebt unser Selbstwertgefühl, lässt uns vital und voller Lebenskraft sein. Wenn das Lungen Qi schwach ist, ist es viel schwieriger an unsere inneren tiefsitzenden „Nuggets“ zu kommen. Zu den Lungen Aufgaben gehört aber auch die Verteilung des Abwehr Qi über den gesamten Körper. Gelingt dies nicht, so können die pathogenen Einflüsse wie Nässe, Wind und Kälte Erkältungen, Infektionen aber auch Allergien auslösen.

Der Dickdarm steht für die Entscheidung was abgelegt und aufgegeben werden sollte. Werden „Abfallprodukte“ nicht herausgelassen, häufen sie sich im Körper an und kontaminieren ihn von innen. Dies kann zu Darm-, Haut- und Haarproblemen führen. Eine Art geistige Obstipation verhindert, dass man sich von unnützem trennt und im Leben weiter vorankommt.

Herbst-Nahrungsmittel:

Im Herbst darf scharf gegessen werden, bevorzugt wärmende Speisen. Scharfe Nahrungsmittel wirken am stärksten auf die Organe des ME, es wirkt anregend und öffnet die Poren.

- Getreidesorten: Hafer, süßer Reis, Roggen (als Brei gekocht, s.u.)
- Gemüsesorten: Fenchel, Knoblauch, Kohl, Lauch, Pastinake, Zwiebel
- Fleisch und Fisch: Lamm, Rind, Huhn, Lachs, Forelle
- Obstsorten: Aprikose, Birne, Kirsche, Pfirsich, Pflaume, Kokosnuss, Traube
- Hülsenfrüchte: rote Linsen
- Milchprodukte: Butter, Ziegenkäse, Ziegenmilch, Schafsmilch, Kuhmilch
- Gewürze: Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Fenchelsamen, Leinsamen, Lorbeer, Meerrettich, Nelke, Anis, Paprika, Chili, schwarzer Pfeffer, Curry, Kardamom, Kurkuma, Kümmel, Muskatnuss, Zimt, Vanille, Senf
- Nüsse: Haselnuss, Kastanie, Walnuss, Pinienkerne
- Getränke: Kaffee, Likör, Jasmin Tee, Rotwein
- Des Weiteren: Essig

Essen Sie zur Stärkung Ihrer Abwehrkraft **einmal in der Woche eine Kraftsuppe**. Die Zutaten sollten mindestens 2 Stunden gekocht werden. Die Wirkung ist erwärmend und stärkend. Sie können Fleisch, Knochen und/oder Gemüse nehmen- probieren sie es einfach aus. Das gekochte Gemüse sollte nicht mehr gegessen werden, da

seine Inhaltsstoffe – sein Qi - ganz und gar in die Suppe übergegangen ist. In Schraubgläsern abgefüllt hält sie im Kühlschrank mehrere Tage und bildet auch eine Basis für andere Gerichte.

Je länger die Kochdauer, je intensiver die Hitze oder der Druck, desto wärmer wird ein Nahrungsmittel. Falls sie über ein „Zuviel“ an Hitze verfügen, würden die oben genannten Speisen diese noch verstärken, deshalb bei Unklarheiten bitte Rücksprache mit einem TCM Therapeuten halten!

Entschlackung und Gewichtsreduktion im Herbst ohne Hungern!

Die TCM erklärt lange oder extreme Diäten/Fastenkuren als eine Qi schwächende Prozedur, die möglichst selten bzw. nur in Ausnahmefällen angewendet werden sollte.

Durch den Verzicht von fester Nahrung kommt es zu Stagnation und Entwicklung von Hitze in den Verdauungsorganen, Milz Qi wird geschwächt, der Körper greift auf seine Allerheiligste Reserven zurück, der Nieren Essenz, die über die Vitalität und Langlebigkeit bestimmt.

Entlasten sie ihren Körper doch mit sanfteren Methoden, z.B. mit Ernährungsumstellung. Verzichten sie einige Tage auf Genussmittel, wie Zucker, Kaffee, Alkohol,... und nutzen sie die Kraft des Getreides um zu entschlacken. Suchen sie Getreide Ihrer Wahl, z.B. Hafer aus der Region (von Chiemgau Korn) und kochen sie das Getreide am besten immer am Abend zuvor mit 3 Teile Wasser. Die empfohlene Tagesmenge liegt etwa bei 150g Trockengewicht. Kombinieren sie das gekochte Getreide mit so viel Gemüse, Obst, Kompotte oder mit einer Kraftsuppe, ganz wie sie möchten.

Aber auch mit Hilfe der Akupunktur haben wir eine Möglichkeit auf allen Ebenen „loszulassen“

Die Körperseele Po wohnt in der Lunge

Po, spielt für die Motorik eine wichtige Rolle. Sie steht für körperliche Aktivität und sorgt für Beweglichkeit, Wendigkeit und Gleichgewichtsempfindungen. Sie schützt uns vor emotionalen Angriffen von außen und ist unser psychischer Schutzschild. Die Körperseele sorgt für klare Wahrnehmungen und trägt dazu bei, dass man körperlicher und geistig wacher, aufgeweckter und voller Elan ist.

Bewegung, beste Vorbeugung von Erkältungskrankheiten

Das Wetter wechselt von der Warmwetterphase auf Wind, Nebel, Regen oder Schnee. Unser Körper muss sich thermisch darauf einstellen. Kümmern sie sich jetzt um ihre Lunge und um Ihr Abwehr-Qi mit Herbst-Spaziergängen (egal bei welchem Wetter), genießen Sie die Frische und erleben sie, wie die Natur uns das loslassen, mit dem herabfallenden Herbstlaub so wunderbar vorlebt. Das Metall Element braucht viel Bewegung, frische Luft, Ordnung und Stabilität sowie ausreichend Zeit und Raum für sich, gönnen sie sich Saunabesuche, um ihren Körper auf starke Kälte und Wärmeunterschiede zu trainieren.

Qi-Gong Übung für das Metall Element

*Aus der Schulterbreiten Grundhaltung, bringen sie die Arme hinter den Körper und verhaken die beiden Daumen ineinander.

Atmen Sie tief ein, mit dem Ausatmen neigen sie den Oberkörper gerade nach vorne und dehnen die Arme gleichzeitig nach hinten und oben. Der Kopf verbleibt in der natürlichen Fortsetzung der Wirbelsäule.

Verweilen Sie in dieser Position für einige Atemzüge. Wenn möglich strecken sie die beiden Zeigefinger noch weiter in Richtung Himmel und dehnen dabei noch etwas die Arme.

Nach dem Ende der Streckung beugen Sie etwas die Knie und richten sich mit geradem Oberkörper oder Wirbel für Wirbel langsam auf. Gegen Ende der Aufrichtung lösen Sie die Hände voneinander und lassen die Arme sinken.

Diese Übung wirkt besonders am Morgen gleich nach dem Aufstehen. Sie hilft der morgendlichen Darmentleerung, vertieft die Atmung und erfrischt.

(*entnommen aus dem Buch, Qigong, Akupressur & Selbstmassage, Klett Verlag 2001;)