

Abwehrkräfte stärken – TCM Ernährung im Herbst

Im Herbst wird unser Körper von Kälte, Wind und Feuchtigkeit bedrängt. Unser Körper braucht ausreichend Immunkraft, damit uns diese klimatischen Faktoren nichts anhaben können. Nicht zufällig sind Lunge und Darm in dieser Zeit auch besonders anfällig.

In der TCM ist dafür der Funktionskreis Lunge/Dickdarm (Element: Metall) zuständig, der dafür sorgt, dass genügend „Wei Qi“ oder Abwehrenergie gebildet wird, um schädlichen Einflüssen von außen, Stand zu halten. Das Abwehr-Qi zirkuliert in der Haut, welche ebenfalls dem Funktionskreis Lunge zugeordnet ist. Jetzt ist es besonders wichtig, regelmäßig leicht erwärmend und kräftigend zu essen, um Körper und Verdauungssystem die nötige Wärme zu verabreichen. Am besten sind Suppen und Eintöpfe. Sie liefern die notwendige Flüssigkeit zur Befeuchtung von Lunge/Dickdarm und Magen.

Dem Metall zugeordnet ist der Geschmack „Scharf“ – und diesen sollten wir im Herbst auch durchaus zum Einsatz bringen. Chili, Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer oder Kren und Rettich – sie können uns helfen, Erkältungen vorzubeugen. Scharfe und thermisch heiße Nahrungsmittel wie Knoblauch oder Chili sollten aber nur in Maßen eingesetzt werden, damit wir durch zu viel Hitze nicht auf der anderen Seite ein Ungleichgewicht erzeugen oder bereits vorhandene Hitzesymptome (z.B. Entzündungen, trockene Haut oder Nasenhöhle, oder Verstopfung) verstärken.

Herbst bedeutet auch Trockenheit. Bei den Hitzesymptomen kann ein zu starkes Lunge-Qi negativ auf die Leber (Element: Holz) wirken, denn das Element Metall schwächt das Element Holz. Daher soll man hier auf „Scharf“ verzichten und stattdessen „Sauer“ einsetzen, sodass die Leber gestärkt wird, um sich gegen das Lunge-Qi wehren zu können. „Sauer“ zieht zusammen, leitet die Energie nach innen und hält die Körpersäfte im Körper. Aber nur in Maßen genossen - zu viel sauer belastet wiederum die Leber.

Weitere dem Metall zugeordnete Lebensmittel sind z.B. Zwiebel, Frühlingszwiebel, Lauchgewächse, Kren, Karotten, Basmatireis und Wildreis, Hafer, Hirsch, Gans, Kaninchen, Pute.

Dem Holz zugeordnete Lebensmittel sind z.B. Zitrusfrüchte, saurer Apfel, Johannisbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Früchtetee, Weißwein, Sekt, Essig, Tomaten, Sauerkraut, Jogurt, Buttermilch, Sauerrahm.

Quellen: chin. Literatur. www.diepause.at; www.ichkoche.at

Wir stärken unsere Lunge und Bronchien mit RWO-SHR Gesundheitsmethode

14) Lunge und Bronchien

Anatomie:

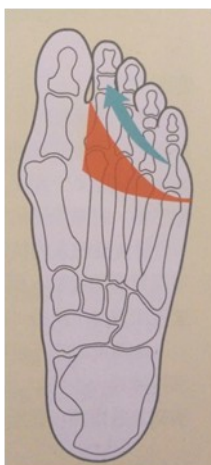
Die Lunge ist ein paariges, kegelförmiges Organ, das seinen Teil der Brusthöhle vollständig ausfüllt und auch das Herz umschließt. Überzogen wird die Lunge vom Lungenfell. Jeder Lungenflügel wird durch tiefe Einschnitte in Lappen unterteilt. Die rechte Lunge besitzt einen Ober-, Mittel- und Unterlappen, die linke Lunge einen Ober- und Unterlappen, welche sich wiederum in 10 Segmente unterteilen. Entsprechend erfolgt auch die Aufteilung der Bronchien. Die Hauptbronchien verbinden die Lungen mit der Luftröhre und teilen sich rechts in 3, links in 2 Lappenbronchien, diese wiederum in die Segmentbronchien, die unter fortlaufender Teilung in die Bronchiolen und schließlich in die Alveolarbläschen übergehen.

Funktion:

Die Hauptaufgaben der Lunge sind die Atmung und die Regulation des Säure-Basen-Haushaltes durch die Abatmung von CO₂. Sauerstoff O₂ gelangt mit der Atemluft in die Alveolen der Lunge (Ventilation), diffundiert von dort ins Blut, das den O₂-Transport zum Gewebe besorgt und erreicht so das Zellinnere. Das dort entstehende CO₂ geht den umgekehrten Weg.

Lage der Zone:

Die entsprechende Zone liegt an beiden Fußsohlen unter der Trapezius-Zone und reicht etwa fingerbreit von der Furche des Großzehenballens bis zur äußeren Fußkante. Unterstützende Hand fixiert die vordere Hälfte des Fußes, wobei die vier Finger gegenüber der aktiven Hand auf dem Fußrücken liegen - schiebende Bewegung von distal nach proximal.



Quelle: Auszug aus RWO-SHR Gesundheitsmethode Handbuch (Deutsch/1994)