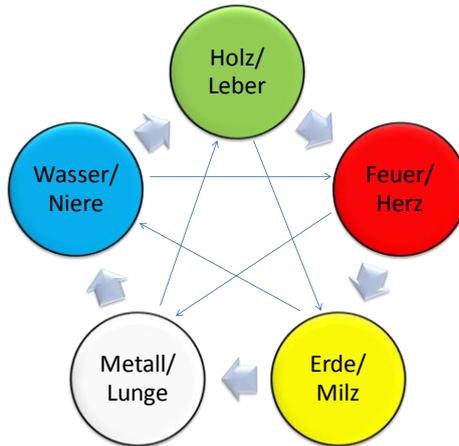




Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie
Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 10-2015 : Das Metallelement- die Lunge



Der Herbst kommt und mit ihm die Erkältungswellen. Man ahnt schon, dass diese Jahreszeit unseren Atemwegen nicht besonders gut tut.

Um dies zu verstehen, betrachten wir zunächst die der Lunge und ihrem Partner Dickdarm zugeschriebenen Funktionen.

Die Lunge empfängt von der Milz die reinen, der Nahrung entnommenen Flüssigkeiten und das Nahrungs-Qi. Sie wandelt dieses über das Hinzufügen von Umgebungs-Qi (Sauerstoff) in Sammel-Qi um und leitet beides zur Niere weiter.

Von dieser erhält sie im Gegenzug das Abwehr-Qi und Yin, das sie unter der Oberfläche (Tai Yang = extremes Außen) verteilen soll.

Als Emotion ist ihr die Trauer zugeordnet und ihr Fenster nach außen ist die Haut.

Der Dickdarm ist im Gegensatz zur Lunge mit dem Loslassen (auch im übertragenen Sinne) beschäftigt.

Wie kommen die Chinesen bloß darauf?

Nun, dass der Dickdarm die Nahrungsendprodukte wieder loslässt ist auch in unseren Breiten durchaus bekannt. Es liegt daher nahe, diese Fähigkeit auch auf den geistig-emotionalen Bereich auszudehnen.

Bei der Lunge ist es schon etwas diffiziler. Sie weist als einziges Organ einen gegenläufigen Energiefluss auf, einmal Rohstoffe für die Niere, die abwärts geleitet werden und dann die von

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

unten, von der Niere aufsteigenden Energien, die weiter verteilt werden.

Diese Denkweise wurde sicherlich durch die Beobachtung des Atemrhythmus beeinflusst.

Aber, dass das Nahrungs-Qi erst über die Lunge transportiert wird um dann im Körper umgewandelt zu werden?

Im gewissen Sinne stimmt das sogar mit der Realität überein.

Die der Nahrung entzogenen Nährstoffe, gelangen über das Pfortadersystem in die Leber, werden dort aufbereitet und von dort über die Vena Cava zum Herzen transportiert, von dort geht es in die Lunge, von dort zum Herzen zurück und erst dann gelangt das Nähr- und Sauerstoffreiche Blut in den gesamten Organismus und kann dort die Zellen ernähren.

Und die reinen Flüssigkeiten? Die machen sich erst bemerkbar, wenn die Lunge etwas geschwächt ist und diese nicht mehr weiter transportieren kann, dann sind wir verschleimt (Nase und Bronchien), ohne uns direkt krank zu fühlen.

Bleibt da noch das Abwehr-Qi.

Die Zuordnung zu Lunge und Dickdarm macht ebenfalls Sinn. Beide Organe besitzen, als einzige im Körper eine Außenfläche an der krankmachende Faktoren angreifen können. Und diese Außenfläche hat wirklich beachtliche Ausmaße.

Die Haut hat ca. 2 m² Fläche, die Lunge ca. die Fläche eines Tennisplatzes und beim Darm ist es gar ein ganzes Fußballfeld. Rund um den Darm befinden sich tatsächlich extrem viele Abwehrsysteme.

Wer sich jetzt fragt, wieso Lunge und Darm Außenflächen haben – bei beiden Organen kann direkt von außen etwas hinein gelangen und auch wieder nach draußen befördert werden, alle anderen Organe sind nicht direkt erreichbar, sondern nur über Umwege.

Aber warum ist der Herbst nun die Hochzeit der Erkältungs- und Magen-Darm-Erkrankungen?

Im Sommer halten wir uns häufig draußen auf und der direkte Kontakt zu unseren Mitmenschen beschränkt sich auf relativ kurze Zeiträume. Wenn die Tage kühler werden und die Heizperiode wieder anfängt, trocknet die Heizungsluft unsere Schleimhäute aus, wir hocken auch wieder viel mehr aufeinander und ein eingeschleppter Erreger kann sich viel leichter verbreiten.

Welche Störungen auftreten können und was man dagegen oder zur Vorbeugung tun kann gibt es im nächsten Newsletter.