



# Naturheilpraxis Andrea Brockmann

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

Newsletter 11-2015 : Das Metallelement- die Lunge Teil II



Welche Auswirkungen haben nun Störungen im Bereich des Metallelementes und wie kann ich denen vorbeugen?

Wenn das Metallelement Schwächen zeigt, machen sich diese an diversen Stellen bemerkbar.

Fangen wir zunächst mit dem Atemtrakt an.

Bei leichter Schwächung hat es die Lunge schwer, die angelieferten Flüssigkeiten vollständig an die Niere weiter zu geben. Die Folge sind geschwollene Schleimhäute, eine laufende Nase mit viel klarem Sekret oder auch eine stetige Verschleimung der Bronchien.

Weiterhin kann es vorkommen, dass sich ein Husteln einnistet, ausgelöst durch einen leichten Kitzelreiz im Hals. Diese Symptome bestehen unabhängig von einem Infekt oder treten nach einem solchen verstärkt zu Tage.

Wenn die Lunge stärker geschwächt ist, kann sich die Symptomatik bis hin zum Asthma steigern.

Die Lunge ist eng mit der Hautoberfläche verbunden.

Hier soll sie eigentlich die Haut befeuchten und die Abwehrenergien verteilen.

Ist sie hierfür zu schwach, trocknet die Haut aus, es bilden sich u.U. vermehrt Rötungen oder Pickel oder es kommt zur Bildung von kaltem Schweiß (v.a. in der Nacht).

Dieser Schweiß entsteht, weil so wenig Abwehrenergie verteilt wird, dass die Poren nicht mehr geschlossen gehalten werden können.

Die Oberfläche/Außenfläche wird nicht mehr genügend geschützt, wodurch Krankheiten (in der TCM oft als Wind bezeichnet) einfacher in den Körper eindringen können.

Die Abwehrkräfte lassen also nach, wir sind infektanfälliger.

Dies geschieht nicht nur auf unserer Haut, sondern auch an den anderen Außenflächen, also in den Atemwegen und dem Darm, da auch diese Bereiche im Kontakt mit unserer Umwelt stehen.

Andrea Brockmann  
Heilpraktikerin

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

02382/7043299  
[www.naturheilpraxisahlen.de](http://www.naturheilpraxisahlen.de)



# Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

## Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Durch die nasskalte Witterung im Wechsel mit der trockenwarmen Heizungsluft wird die Lunge weiter geschwächt.

Die Tatsache, dass wir jetzt wieder vermehrt engeren Kontakt zu den Mitmenschen pflegen und uns häufiger in geschlossenen Räumen aufhalten begünstigt die Verbreitung der Erreger.

Ein geschwächtes Metallelement wirkt sich aber auch auf das Seelenleben aus, wir empfinden eine gewisse Traurigkeit.

Andersherum wirkt sich ein Trauerfall schwächend auf die Lunge aus.

Ist die Lunge geschwächt, kann sie die Leber nicht mehr ausreichend kontrollieren, wir leiden unter einer gereizten Stimmung und fahren schneller aus der Haut.

Was kann man nun tun um gegen die Lunge zu stärken und einen beginnenden Infekt bereits im Keim zu ersticken?

Zunächst einmal sollten wir uns der Jahreszeit entsprechend ernähren, das heißt warme Gerichte bevorzugen, den Konsum von Rohkost reduzieren um die Energiereserven zu schonen.

Scharfe Lebensmittel wirken besonders auf das Metallelement, da sie zumeist stark erwärmend sind (wir fühlen uns heiß, wenn wir Chili essen) und die Energie an die Oberfläche bringen. Die Poren öffnen sich und es kommt zu einer leichten Schweißbildung um die Körperwärme wieder zu regulieren.

Damit können gerade eingedrungene Krankheitserreger / Pathogene, die sich noch in der Oberfläche befinden schnell wieder ausgespült werden.

Allerdings sollte man nicht zu viel des Guten tun, denn sonst kommt der körpereigene Flüssigkeitshaushalt aus dem Lot.

Wenn wir uns einen Infekt eingefangen haben und empfinden ein Kältegefühl, evtl. auch Kopf- oder Gliederschmerzen, Bauchkrämpfe etc. , dann hat sich die Einnahme eines Ingwersuds bewährt.

Das Rezept findet ihr im Anhang.

Um die Lunge zu stärken helfen auch einige kleine Qi Gong-Übungen (ebenfalls im Anhang).

Durch diese Übungen wird die Lunge geweitet und besser belüftet, das Qi / Energie bewegt und die inneren Organe massiert.

Weiterhin werden auch einige Akupunkturpunkte stimuliert, die Nackenverspannungen vorbeugen und das Eindringen von Wind bekämpfen.

Der tägliche Zeitaufwand ist mit 5 Minuten sehr gering, man benötigt keinerlei Ausstattung und kaum Raum.

Im nächsten Newsletter gibt es wieder ein Rezept für die Winter-Dojo-Zeit.