

GESTÄRKT DURCH DEN
HERBST MIT TCM



WORKBOOK



Barbara Hackl

Herbst

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird der Herbst dem Element Metall zugeordnet. In dieser Zeit, wo die Tage kürzer werden und die Luft kühler und klarer wird, ziehen sich die Säfte und das Qi der Pflanzen zurück zu den Wurzeln. Die Energie wendet sich nach innen und unten, verdichtet sich und zieht sich zusammen. Es ist ein Prozess der Austrocknung, der Transformation und des Rückzugs zur Essenz.

Auch im menschlichen Organismus ziehen sich die Säfte und Energien zurück und wir verspüren ein stärkeres Verlangen nach Rückzug und Ruhe. Es folgt eine Zeit, die uns einlädt, uns auf das Wesentliche zu besinnen und uns von unwichtigen, belastenden Dingen zu trennen. Nur wenn wir unnötigen Ballast loswerden, können wir essentiellen Dingen mehr Raum geben und Neues in unser Leben einladen.

Der Herbst ist eine Zeit, um unsere Energie und unsere Säfte zu sammeln, alles Unnötige loszulassen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die Hauptaufgaben des Metall-Elements sind somit Trennen, Abgrenzen und Ausscheiden. Dies spiegelt sich in den zugehörigen Körperorganen Lunge, Dickdarm und Haut wider.

Lunge

Die Lunge ist das Organ, das die ständige Verbindung mit der Umwelt aufrecht erhält. Mit jedem Atemzug nehmen wir Sauerstoff und Qi (Lebensenergie) auf und geben Kohlendioxid und Qi ab. Dieser rhythmische Wechsel von Aufnehmen und Abgeben ist ein Grundbegriff des Metall-Elements. Eine rhythmische, sich voll entfaltende Atmung macht das Pulsieren des Lebens in uns erst möglich.

Die Lunge kann nur optimal mit neuer Lebensenergie und Sauerstoff gefüllt werden, wenn sie vorher so viel wie möglich losgelassen hat. Loslassen ist ein zentrales Thema im Element Metall. Nur wenn wir loslassen, kann Raum entstehen, in dem Altes und Verbrauchtes verschwinden und Neues Einzug halten kann.

Raum und Ausdehnung sind nicht nur für ein gesundes Funktionieren der Lunge unerlässlich. Durch emotionale Belastung, Kummer und Traurigkeit wird die Atmung flach und der Oberkörper fällt in sich zusammen. Emotionen wie übermäßige Traurigkeit und Zukunftssorgen können auf Dauer die Lunge schädigen. Gemeint ist hierbei die Traurigkeit, wenn wir Abschied von etwas nehmen müssen, das uns sehr viel bedeutet hat, sprich wenn wir festhalten und anhaften.

Dickdarm & Haut

Der Dickdarm entzieht dem unverwertbaren Nahrungsbrei die letzten Flüssigkeiten, damit danach der Rest ausgeschieden werden kann. Zu schnelles Essen unter Stress lässt nur Halbvorderes im Dickdarm ankommen, in dem dann Gärprozesse mit Blähungen entstehen.

Wie wichtig der Dickdarm für unser Immunsystem ist, zeigt sich daran, dass etwa 70% aller Immunzellen im Darm sitzen und dort ca. 80% aller Abwehrreaktionen stattfinden. Der Dickdarm erfüllt somit die Aufgaben der Ausscheidung, der Entgiftung und der Immunabwehr.

In der chinesischen Medizin gilt, was der Dickdarm nicht ausscheidet, muss durch die Haut ausgeschieden werden.

Die Haut als ein weiteres wichtigstes Atmungs- und Ausscheidungsorgan reagiert sehr sensibel auf die Ansammlung von Giftstoffen und überschüssiger Feuchtigkeit mit verschiedensten Hauterkrankungen. Über die Haut sind wir ständig in Kontakt mit unserer Umgebung, aber sie sorgt auch für die Abgrenzung von außen. Wichtig ist es, eine gesunde Balance und die Klarheit zu finden, was wir selbst an äußeren Einflüssen hineinlassen und was draußen bleiben muss. Die Hautfunktionen werden von der Lunge kontrolliert. Das Öffnen und Schließen der Poren, die Schweißabsonderung, der Feuchtigkeitsgehalt und somit die Elastizität der Haut. Eine wichtige Aufgabe liegt in der Bereitstellung der Abwehrenenergie (Wei Qi), die den ganzen Körper durchdringt und ummantelt. Das Wei Qi schützt uns vor allen störenden Einflüssen von außen und ist überaus wichtig für unsere Immunabwehr.

Klima & Geschmack

Der bioklimatische Faktor des Elements Metall ist die Trockenheit. Wenn sich die Trockenheit im Organismus, z.B. durch trockene Heizungsluft, Stress oder austrocknende Genussmittel wie Zigaretten, Kaffee und schwarzer Tee, verstärkt, werden Lunge, Dickdarm und unser Immunsystem geschwächt.

Achte deshalb auf eine ausreichende Luftbefeuchtung in den Innenräumen. Verwende in dieser Jahreszeit auch immer wieder befeuchtende Nahrungsmittel, wie z.B. Birnen, Äpfel, Mandeln, Pilze.

Der scharfe Geschmack, z.B. in Knoblauch, Kren, Chili, Curry, Paprika, Pfeffer und Ingwer, öffnet die Körperoberfläche, bewegt das Qi nach außen, macht durchgängig und löst Stagnation auf.

Im ersten Stadium von Erkältungskrankheiten dringt Kälte in den Körper ein und verschließt die Poren. Um die Kälte zu vertreiben, müssen die Poren geöffnet werden, was durch Schwitzen erreicht wird. Scharf-warme Nahrungsmittel wirken schweißtreibend und erhitzend. Ingwertee und warmer Alkohol wie z.B. Glühwein sind hilfreiche Mittel, wenn die Erkältung im Anflug ist. Aber Vorsicht, dies wirkt wirklich nur zu Beginn. Sobald Fieber und Hitzegefühl überwiegen, lass bitte alle erhitzende Nahrungsmittel weg. Scharf-warme Nahrungsmittel sind in der kalten Jahreszeit der beste Schutz gegen Kälte. Die richtige Dosierung ist natürlich entscheidend. Zuviel Knoblauch, Alkohol und scharfes Essen können überhitzen und Probleme wie Gereiztheit, Muskelverspannungen, brennende Augenbeschwerden etc. verursachen.

Element Metall

Yin/Yang Zuordnung Kleines Yin

Jahreszeit Herbst

Klimatischer Einfluss Trockenheit

Yin Organ Lunge

Yang Organ Dickdarm

Gewebe Haut, Körperhaare

Sinnesorgan Nase

Farbe weiß, hellgrau

Geschmack scharf

Organzeit Lunge 3:00–5:00 Uhr

Organzeit Dickdarm 5:00–7:00 Uhr

Eigenschaften bei Ungleichgewicht unfähig loszulassen, unordentlich, strukturlos, emotional distanziert, rechthaberisch

Qualitäten bei Gleichgewicht aufrichtig, gerecht, korrekt, gewissenhaft, diszipliniert, konsequent, scharfer Verstand

Symptome Allergien, Heuschnupfen, Asthma, Nebenhöhlenerkrankungen, Atembeschwerden, Kurzatmigkeit, chronische Verstopfung, Hautprobleme, Neurodermitis, Infektanfälligkeit, Abwehrschwäche

Selbstakupressur

Die Akupressur ist eine jahrtausende alte, sanfte Heilmethode der TCM, um den Energiefluss im Körper anzuregen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Selbstakupressur ist leicht zu erlernen und einfach in der Anwendung.

Wichtig: Bei schweren Erkrankungen und/oder langanhaltenden Beschwerden hole dir bitte ärztlichen Rat.

Nimm dir für dein Akupressur-Date ca. 10 Minuten Zeit, um dich ganz in Ruhe und ohne Zeitdruck deinen Punkten zu widmen.

Lenke zuerst deine Aufmerksamkeit auf den gewünschten Punkt und lege dann die Fingerkuppe deines Daumens, Zeige- oder Mittelfingers darauf.

Spür in dich hinein, welche Massagetechnik für diesen Punkt gerade richtig ist. Du kannst den Akupressurpunkt sanft drücken, klopfen oder ihn kreisend bzw. vibrierend massieren.

Akupressiere die Punkte immer auf der rechten und auf der linken Seite. Lass deinem Körper danach Zeit, auf die Massage zu reagieren und massiere nicht zu schnell zu viele Punkte hintereinander.

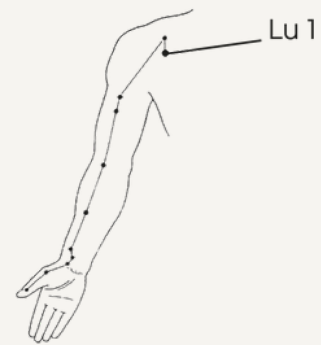
Die Dauer der Akupressurmassage der einzelnen Punkte ist von mehreren Faktoren abhängig, wie z.B. energetischer Zustand, Alter, etc. Ein Richtwert ist 1-3 Minuten pro Punkt. Dabei sollte die gesamte Behandlung nicht länger als 10 Minuten dauern. Du kannst die Selbstakupressur 2-3 Mal täglich durchführen.

Akupressurpunkte

Lu 1 (Zhongfu)

liegt im ersten Zwischenrippenraum unterhalb des Schlüsselbeins.

Wirkung: Schulterschmerzen, Husten, Bronchitis, flache Atmung, Sorgen, Kummer, Traurigkeit.



Lu 7 (Lieque)*

die Hände so übereinander legen, dass der Zeigefinger genau auf ein Grübchen oberhalb des daumenseitigen Handgelenks zeigt.

Massiere den Punkt mit dem Daumen.

Wirkung: Halsschmerzen, Husten, Bronchitis, Schnupfen, Kopf- und Nackenschmerzen.



Lu 11 (Shaoshang)

liegt am radialen Nagelwinkel des Daumens.

Wirkung: Erkrankungen im Hals- und Rachenbereich, Notfallpunkt bei Ohnmacht, Kreislaufkollaps, Schock (fest mit dem Fingernagel drücken).



Di 1 (Shangyang)

liegt am radialen Nagelwinkel des Zeigefingers.

Wirkung: akute Schmerzen im Hals- und Rachenbereich, Zahnschmerzen, Notfallpunkt bei Ohnmacht, Kreislaufkollaps, Schock.

Di 1 macht die Nase frei und entspannt den Kopf.



Abkürzungen: Lu=Lunge, Di=Dickdarm

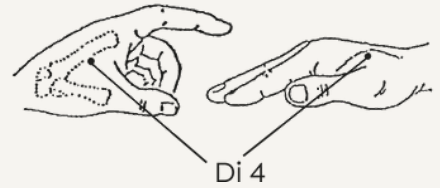
***Nicht bei Schwangerschaft drücken.**

Akupressurpunkte

Di 4 (Hegu)*

liegt an der höchsten Stelle des Muskelbauchs, der entsteht, wenn du Daumen und Zeigefinger gegeneinander presst.

Wirkung: Heuschnupfen, verstopfte Nase, Husten, Zahnschmerzen, Kopfschmerzen (Stirn), steifer Nacken, schmerzstillend, bei körperlicher und seelischer Erschöpfung nach Überanstrengung, löst aufgestaute Gefühle.

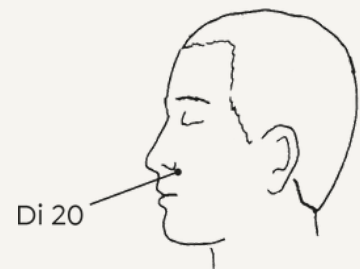


Di 20 (Yingxiang)

liegt neben dem Nasenflügel, zwischen der Nasen- und Lippenfalte.

Wirkung: bei verstopfter Nase, Schnupfen, Heuschnupfen.

Di 20 vertieft die Atmung, macht die Nase frei und entspannt die Augen und die Stirn.

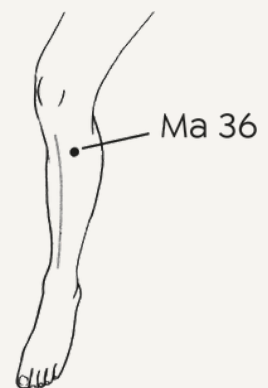


Ma 36 (Zusanli)

liegt 4 Querfinger unterhalb des äußeren Knieauges und 1 Finger breit seitlich der äußeren Schienbeinkante.

Wirkung: stärkt Qi und Blut, immunstärkend, Magenschmerzen, Müdigkeit, klärt die Augen (bei unscharfem Sehen und nachlassender Sehkraft), Knieschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Energiemangel.

Ma 36 wirkt ausgleichend, erdet und holt die Energie vom Kopf in den Bauch.



Abkürzungen: Di=Dickdarm. Ma=Magen

***Nicht bei Schwangerschaft drücken.**

Ernährung



Gewärmt und gut genährt durch den Herbst

Deine Ernährung sollte im Herbst wärmend und kräftigend sein. Greife jetzt vermehrt zu Suppen und Eintöpfen, die dir die notwendige Flüssigkeit liefern, um der Trockenheit entgegenzuwirken. Unterstütze deinen Körper zusätzlich mit sanft befeuchtenden Nahrungsmitteln, wie Äpfel und Birnen (als Kompott, Mus oder Saft), Mandeln, Pilzen und Sojaprodukten.

Weißes Gemüse stärkt die Abwehrkräfte

Sellerie, Karfiol, Schwarzwurzel, Rettich, Lauch, Zwiebel und Kren haben eine unterstützende Wirkung auf die Metall-Organen. In Kombination mit kleinen Mengen scharfer Gewürze bieten sie Schutz vor Erkältungen.

Getrocknete Gewürze vertreiben die Kälte

Folgende Gewürze unterstützen die Abwehr von Kälte und Feuchtigkeit durch ihre wärmende Wirkung: Anis, Muskat, Kardamom, Nelke, Oregano, Rosmarin, Thymian, Zimt. Scharfe getrocknete Gewürze, wie Cayennepfeffer, Chili, Curry und Ingwer, verhindern zusätzlich die Verbreitung von Bakterien.

Mit einem warmen Frühstück aktiv in den Tag starten

Ein warmer Getreidebrei aus Vollkornreis, Haferflocken, Hirse oder Gerste ist ein bekömmliches Frühstück, das unser Qi stärkt. Müsli mit Milch/Jogurt, Käse- und Marmeladebrote sind thermisch kalt, was zu Verschleimung und Kälte im Organismus führt.

Porridge



6 Minuten



1 Person



Zutaten

- 250 ml Wasser oder Pflanzenmilch (Hafer, Mandel, Reis, etc.)
- 4 EL Getreideflocken (Hafer, Dinkel, Reis, Hirse, etc.)
- 1 Prise Salz

Toppings (nach Belieben)

- Saisonales Obst, Apfelmus, Kompott oder Zwetschkenröster
- Zimt, Kakaopulver
- Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln
- Kokosflocken, Hanfsamen
- Nussmus (Cashew, Mandel, Haselnuss)

Zubereitung

Das Wasser oder die Pflanzenmilch in einem Topf aufkochen. Dann die Haferflocken und eine Prise Salz einrühren und 1-2 Minuten auf kleiner Stufe kochen. Rühre dabei immer wieder um, damit dein Getreidebrei besonders cremig wird. Danach noch 3-4 Minuten ziehen lassen. Wenn der Brei zu sehr eindickt, noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.

Füge deinem Getreidebrei noch das Topping deiner Wahl hinzu und genieße dein warmes Frühstück.

Allgemeine Tipps



01

Ausreichend Schlaf

Im Schlaf regenerieren sich unser Immunsystem und unsere Psyche. Versuche vor Mitternacht ins Bett zu gehen, am besten um ca. 22 Uhr.

02

Bewegung an der frischen Luft

Verbringe jeden Tag mindestens eine halbe Stunde draußen, egal bei welchem Wetter. Wähle die Art von Bewegung, die dir auch Spaß macht.

03

Bewusstes Atmen

Beginne deinen Morgen mit ein paar tiefen Atemzügen bei geöffneten Fenstern. Geh täglich hinaus in die Natur und atme ganz bewusst mit deiner Nase, deinen Lungen und mit allen Poren deiner Haut.

04

Ausmisten, ordnen & loslassen

Mach eine Bestandsaufnahme: Was brauchst du noch wirklich? Trenne dich von Dingen, die dich nur mehr belasten. Bringe Ordnung in dein Leben.

Morgenritual



Strecken, Dehnen, Abklopfen

Lüften & bewusstes Atmen

Trockenbürsten

Eine Tasse warmes Wasser trinken

Ein paar Minuten Stille

Sanfte Körperbewegungen

Warmes Frühstück

Reflexionsfragen



Wofür bin ich dankbar?

Was ist mir wichtig und unterstützt mich in meinem Leben?

Was dient mir nicht mehr und darf gehen?
