

# Wohlgefühl statt Herbst-Blues

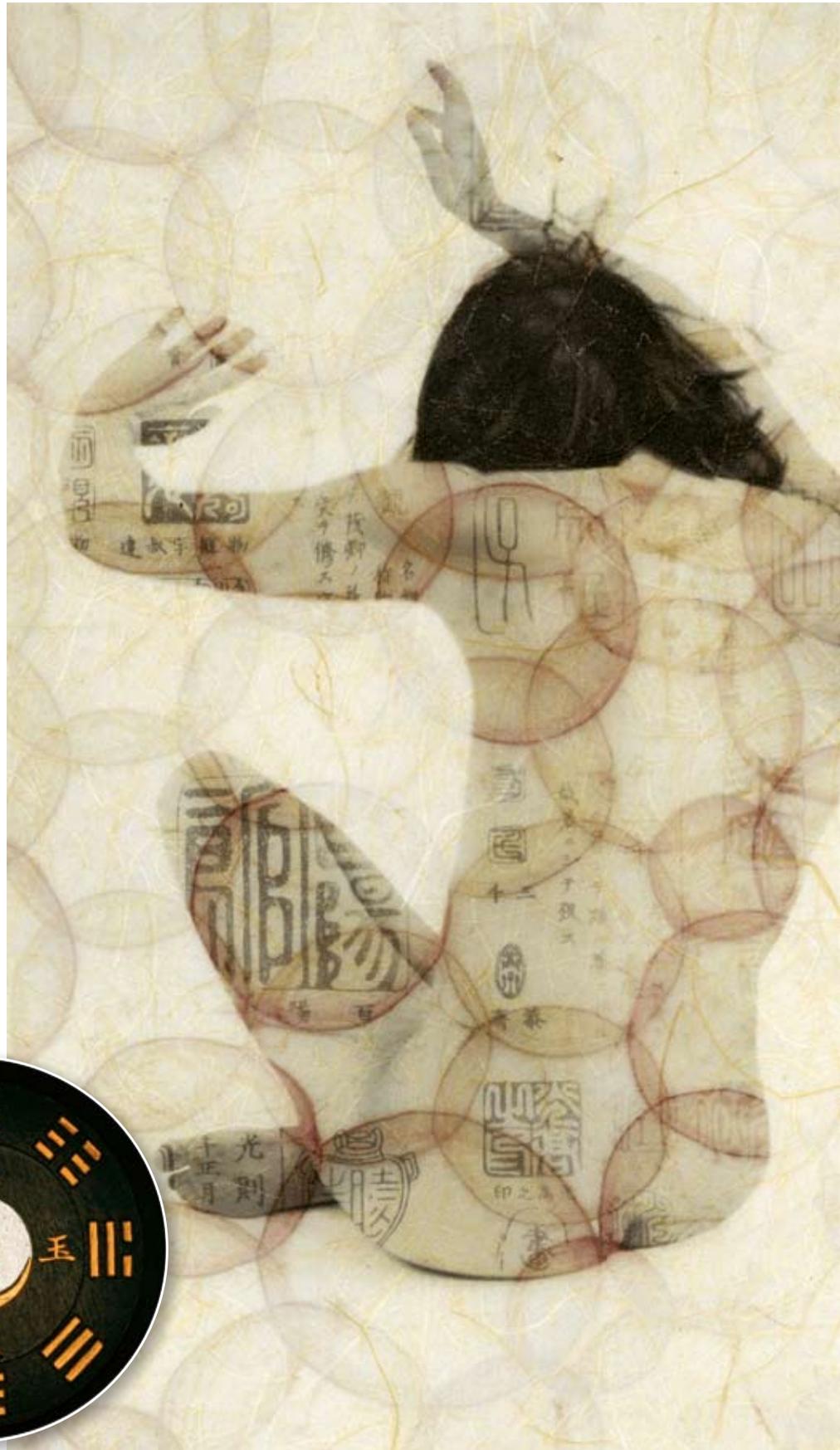
Mit der Traditionellen Chinesischen Medizin die kalte Jahreszeit genießen

Wenn es draußen trüb und kalt ist, sinkt auch die Laune unter Null. Das muss nicht sein. Mit Yin & Yang sowie den Fünf Elementen können Sie Ihre Stimmung wieder in Schwung bringen. Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet nämlich Einiges zur Selbsthilfe

Im Winter kann einem schon mal die Decke auf den Kopf fallen. Kein Wunder, schließlich halten wir uns dann vorwiegend in Innenräumen auf. Holen wir uns also die Sonne nach drinnen. Vollspektrum-Leuchten etwa bringen das Sonnenlicht in seiner ganzen Bandbreite fast identisch in die Innenräume. Manchmal sind es auch schon Kleinigkeiten, die unser Gemüt ankurzeln, beispielsweise ein entspannendes Lavendelbad bei Kerzenschein.

## Mit dem Herbst kommt Yin

Nach der Traditionellen Chinesischen Lehre (TCM) ist die Herbst- und Winterzeit von Yin geprägt, während Yang Wärme, Helligkeit und Aktivität in den Alltag bringt, also eher für die Sommerzeit steht. Zum Yang-Bereich zählt natürlich auch die Bewegung: Bereits eine Laufrunde um den Block bringt Abstand zum Alltag, so dass die Gedanken nicht ständig um ein Thema kreisen. Auch der Körper hat was von der Bewegung an der frischen Luft: Er tankt



Sonne und produziert selbst an leicht bewölkten Tagen das Gute-Laune-Vitamin D. Wem dann immer noch kalt ist, der findet bei Ingwer-Tee Wärme. Dazu ein paar Scheibchen der scharfen Knolle zehn bis 15 Minuten in einem halben Liter Wasser köcheln lassen. Nach Erkenntnis der TCM trägt der Tee dazu bei, dass die Leitbahnen im Körper wieder durchlässig werden. Eine Prise brauner Zucker oder ein Teelöffel Honig machen das Getränk noch aromatischer.

### Wer rastet, der rostet

Bewegungs-Übungen wie Qigong oder Taiji zielen noch gezielter darauf ab, angestaute Emotionen, Verspannungen oder Blockaden wieder in Fluss zu bringen. Das stärkt unsere Mitte. Den „inneren Schweinehund“ sollten Sie besonders zu Trainingsbeginn an die Leine nehmen. Denn hier zählt: Kurz und beständig üben bringt schon weiter als träges Nichtstun. Der Trick dabei: Je länger Sie durchhalten, desto motivierter werden Sie. Regelmäßige Angebote von Volkshochschulen, Krankenkassen oder freien Trainern gibt es zur Genüge und unterstützen dabei, durch feste Termine am Ball zu bleiben. Bei der konkreten Auswahl sollten Sie auf Ihr Bauchgefühl hören. Wichtig ist, dass die Chemie zwischen Ihnen und Ihrem Trainer stimmt. Er sollte authentisch sein, also selbst „das Leben ausstrahlen“, konkret gesagt Stabilität, Natürlichkeit und Entspannung. Genau das will die TCM. Fragen Sie vor allem nach, welche Qigong- oder Taiji-Form unterrichtet wird. Denn auch hier gibt es unterschiedliche Bewegungsabläufe mit unterschiedlichen Wirkungen. „Eisenhemd“-Qigong fördert etwa Kraft und Zentriertheit, „Kranich“-Qigong eher Leichtigkeit.

### Zimt oder Zitrone?

Genügend Schlaf, eine vertrauensvolle Einstellung zum Leben sowie eine wohltuende Ernährung sind ebenfalls wichtige Bausteine, um mit sich und seiner Umgebung in Einklang zu sein. Doch was bedeutet das genau? Der eine braucht acht Stunden Schlaf, dem anderen reichen fünf Stunden, um am nächsten Morgen topfit zu sein. Ähnlich sieht es bei der Ernährung aus. Ständig Fröstelnde können sich

vor allem im Winter mit wärmenden Nahrungsmitteln und Kräutern was Gutes tun. Darunter etwa Zimt, Fenchel, Knoblauch, Lauch, Thymian, Rosmarin oder Petersilie. Unter den Fleischsorten zählen dazu vor allem Lamm- und Rindfleisch.

Auf die sommerliche Speisekarte passen aus TCM Sicht eher Südfrüchte wie Bananen, Orangen und Zitronen. Kühlend sind auch Gurken, Salat oder Pfefferminztee. Im Umkehrschluss sind diese Nahrungsmittel übrigens auch für jene gut, denen ständig zu warm ist. Doch auch hier gilt, nicht in die Extreme zu gehen. Weder die eine, noch die andere Richtung sollte zu stark betont werden. Wichtig ist eine gute Mischung aus „heißen“ und „kalten“ Lebensmitteln und Getränken. Eiskalte Getränke, vor allem direkt zur Mahlzeit, oder „innere Hitze“ Erzeugendes, wie Kaffee, Chips, Süßigkeiten oder stark Gebratenes und Gebrilltes, sollten deshalb die Ausnahme bilden.

Wer die Ernährung ganz gezielt zur Unterstützung seiner Gesundheit einsetzen möchte, holt sich am besten Rat bei einem auf TCM spezialisierten Heilpraktiker oder Arzt. Beide können feststellen, ob Ihr Stimmungstief durch ein stagnierendes Leber-Qi hervorgerufen wird und inwieweit auch Magen- und Milz-Qi geschwächt sind.

Zur Erläuterung: Es geht dabei nicht direkt um das jeweilige Organ in der Sichtweise der westlichen Medizin, sondern um das Organ aus der chinesischen Sichtweise. Sie ordnet die Organe den Fünf Elementen zu: Der Organ-Funktionskreis Leber wird hier nach mit dem Element Holz sowie der Emotion Wut in Verbindung gebracht, während Magen und Milz mit den Eigenschaften Sorgen und Grübeln dem Element Erde zugeordnet sind. Diese Zusammenhänge können uns wertvolle Hinweise geben, wie wir an den Kernpunkt unseres Problems kommen.

### Druck, der gut tut

Die TCM ist sehr gut zur Selbsthilfe geeignet. Grund dafür sind ihre vielfältigen Komponenten aus gezielter Ernährung, Kräutertherapie, Bewegung und der Stimulation von Akupunkturpunkten. Im Zusammenspiel können sie unseren Körper wieder ins Gleichgewicht

## Guten Morgen schöner Tag!

Tägliches Reiben der Nierengegend stärkt laut TCM-Lehre die Lebensenergie. Dazu in die Hände hauchen und mit den warmen Handflächen kräftig über die Nierengegend am Rücken reiben. Anschließend die Hände noch eine Weile auf der Nierengegend ruhen lassen und in Gedanken mit einem Lächeln „in die Nieren atmen“.

Auch morgendliches Strecken tut gut. Das öffnet die Körperleitbahnen, auch Meridiane genannt.

## Der Bauch, DAS Kraftzentrum

Der Bauchraum ist ein wichtiges Energiezentrum. Schenken Sie ihm Aufmerksamkeit, indem Sie die Handfläche mit sanftem Druck um den Nabel kreisen lassen. Sie können dabei auch den Atem „mitkreisen“ lassen: Atmen Sie ein, wenn die Hände oben sind, und atmen Sie aus, wenn die Hände die untere Kreishälfte durchlaufen. Als Variation: Massieren Sie zuerst im Uhrzeigersinn und dehnen Sie die Kreise dabei ein Stück weit aus. Danach geht es in der anderen Richtung weiter und die Kreise werden wieder kleiner. Diese Übung stärkt aus TCM-Sicht Ihre Mitte und Ihre Lebenskraft.

## Lecker und nahrhaft

Ein gutes Frühstück macht fit. Aus chinesischer Sicht eignet sich dazu vor allem eine warme Mahlzeit. Gute Anregungen gibt es in sogenannten Fünf-Elemente-Kochbüchern.

Wem die traditionelle Reissuppe zu „leer“ schmeckt, kann sich auch mit einem ausgewogenen Müsli stärken. Im Winter sollte es auf jeden Fall warm angerichtet werden.



Genießen Sie den goldenen Herbst und nehmen Sie ihn gleich auch noch mit in den Winter - indem Sie sich nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stärken. Die einzelnen Komponenten eignen sich hervorragend zur Selbsthilfe

bringen. Nach diesem ganzheitlichen Ansatz können beispielsweise „Nadelstiche“ an bestimmten Körperpunkten bestimmte Organe aktivieren und die Energie kommt auf den Leitbahnen wieder zum Fließen. Auch durch die sogenannte Moxibution können bestimmte Punkte angeregt werden. Hitze und die Essenz von glimmenden Kräuterstäben bingen hier Kraft in die betroffenen Körperregionen.

Zur Selbstanwendung eignet sich im Übrigen der leichte bis kräftige Druck mit teils kreisenden Bewegungen der Akupressur. Als Aufbaupunkt gilt et-

wa „Magen 36“. Dieser Punkt liegt eine Hand breit unterhalb der Kniescheibe und von dort aus einen Finger breit nach außen neben dem Schienbein. Wird dieser Punkt mit einem Finger kräftig gedrückt und leicht kreisend massiert, kann Kräftigung eintreten. Mit der Methode „Magen36“ soll auch die innere Mitte, der Magen und das Immunsystem gestärkt werden. Eine Anwendung ist vor allem bei ständiger Müdigkeit und Erschöpfung zu empfehlen. Achtung: Wer krank ist oder schwanger, sollte vor der Anwendung ärztliche Rücksprache halten.

Auch das Aktivieren des sogenannten „Tor des Lebens“ bringt laut TCM die Lebenskraft wieder zum Fließen. Es befindet sich auf dem Rücken in Höhe des Bauchnabels. Und so geht’s: Schließen Sie Ihre Hände zu einer Faust, den Daumen obendrauf liegend. Reiben Sie nun mit dem Daumenballen auf Höhe dieses Punktes rechts und links von der Wirbelsäule auf- und ab.

Um den Winterblues auszusperren, bedarf es also oft nur ein wenig Unterstützung. Sich selbst was Gutes tun und achtsam mit sich und seiner Umgebung umgehen, ist der Schlüssel dazu.

*Susanne Kunert*



Ständig Fröstelnde können sich vor allem im Winter mit wärmenden Nahrungsmitteln was Gutes tun, darunter Zimt, Fenchel, Lauch, Lamm und Rindfleisch

### Kursinformationen

Einige Krankenkassen bieten Kurse an, andere übernehmen unter gewissen Voraussetzungen einen Teil der Kursgebühren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer örtlichen Volkshochschule oder bei verschiedenen Anbietern (u.a. [www.tao-hamburg.de](http://www.tao-hamburg.de), [www.tao-yoga.de](http://www.tao-yoga.de), [www.taomotion.de](http://www.taomotion.de), [www.frankfurter-ring.de](http://www.frankfurter-ring.de))