



VON DANIELA RONKE

Starkes Immun- system

**DURCH EINE STARKE
MITTE**



WWW.EINESTARKEMITTE.DE

INHALTSVERZEICHNIS

Immunsystem auf Chinesisch	2
Hintergrund: Die fünf Elemente	2
Was macht uns krank?	3
Ablauf eines Infekts	6
Atme! – Der Funktionskreis Lunge	8
Aufgaben und Entsprechungen der Lunge	8
Wei-Qi = Weherenergie.....	10
Was die Lunge schwächt	10
Kennzeichen eines schwachen Lungen-Qi	10
Was die Lunge stärkt	11
Die Lunge ist das Kind der Milz - Stärke deine Verdauung	12
Aufgaben und Entsprechungen der Mitte.....	12
Die Mitte als Kochtopf.....	13
Was die Mitte schwächt	13
Kennzeichen einer schwachen Mitte	14
Was die Mitte stärkt.....	15
Wie sollten wir essen?	18
Bringe Regelmäßigkeit in deine Essgewohnheiten	18
Achte auf die Atmosphäre & die Uhrzeit	18
Was sollten wir essen?	20
Frühstücke warm und esse mehr Gekochtes	20
Koche dir regelmäßig eine gute Suppe und einmal in der Woche eine Kraftsuppe	21
Bringe eine milde Schärfe in dein Essen.....	22
Lebensmittel, die du reduzieren solltest.....	23
Und was ist mit dem Vitamin C?	24
Exkurs: Lebensmittel in der TCM.....	24
Einkaufsliste für Herbst & Winter	25
Zusammenfassung	26
Literatur	27
Glossar	28

einer missglückten Abwehr gesehen. Es macht ja auch nicht jeder Kontakt mit Pilzen, Bakterien oder Viren krank.

In der TCM unterscheidet man die so genannten **pathogenen Faktoren**, die für „Schrägläufigkeiten“ im Qi-Gefüge sorgen. Diese lassen Krankheiten entstehen. Der Nährboden, auf den sie treffen, hat einen entscheidenden Anteil daran, ob daraus eine Krankheit entsteht und wie heftig sie sich auswirkt. Es werden äußere, innere und neutrale Faktoren unterschieden.

Äußere Faktoren

Die äußeren Faktoren werden auch die „**sechs klimatischen Exzesse**“ genannt, da sie nach Klimabegriffen benannt sind.

Klimareiz	Jahreszeit	Element	Funktionskreis
Wind	Frühjahr	Holz	Leber
Hitze	Sommer	Feuer	Herz
Feuchtigkeit	Spätsommer	Erde	Milz/Magen
Trockenheit	Herbst	Metall	Lunge
Kälte	Winter	Wasser	Niere

Je nach Jahreszeit beeinflusst uns ein anderer klimatischer Faktor. Aber auch unsere Wohn- und Arbeitssituationen spielen eine Rolle. Windkrankheiten treten gehäuft im Frühjahr auf, Hitze sorgt für Erkrankungen im Sommer, Feuchtigkeit belastet uns im Spätsommer, im **Herbst** beeinflusst uns die **Trockenheit** und im Winter die Kälte. Menschen, die länger in feuchter Umgebung wohnen oder arbeiten, werden eher mit feuchtigkeitsbedingten Erkrankungen zu tun haben als andere. Menschen, die bei hohen Temperaturen arbeiten, z.B. Köche, werden leichter von trockener Hitze angegriffen. Im Sommer begünstigen Klimaanlagen Erkältungen. Im Herbst und Winter ist es die Heizung, die für Trockenheit sorgt.

Diese Faktoren können alleine wirken oder in Kombination, sie können sich gegenseitig beeinflussen oder ineinander umwandeln. So kann sich z.B. Kälte, die in das Körperinnere eindringt, in Hitze verwandeln. Aus lange anhaltender Sommerhitze mit Schwüle kann Trockenheit entstehen.

Die Trockenheit ist dem Element Metall zugeordnet. Diese beschäftigt uns im Herbst also am meisten und wir sollten uns davor schützen – durch die Ernährung und unseren Lebenswandel. Gleichzeitig stärken wir so das Immunsystem.



Die Lunge ist das Kind der Milz - Stärke deine Verdauung

Wenn wir auf den Kreislauf der Elemente schauen sehen wir, dass die Funktionskreise Milz & Magen vor der Lunge stehen. Man sagt die Lunge sei das Kind der Mitte. Das bedeutet wenn es der Mutter, also der Mitte gut geht, geht es auch dem Kind gut. Die Mitte nährt ihr Kind, die Lunge, mit wertvollem Qi aus der Nahrung, woraus das Wei-Qi entsteht. Eine starke Mitte ist essentiell für ein starkes Immunsystem. Was die Mitte stärkt, was sie schwächt und welche Aufgaben sie im Gefüge der Funktionskreise hat möchte ich dir jetzt erklären.

Aufgaben und Entsprechungen der Mitte

Die Mitte, bestehend aus den **Funktionskreisen Milz und Magen**, ist der Dreh- und Angelpunkt aller Funktionskreise. Sie ist zuständig für die **Aufnahme und Erschließung unserer Nahrung**. Sie gewinnt daraus das **Nahrungs-Qi** (Qi frumentarium). Die Chinesische Medizin zählt keine Kalorien, stattdessen spricht sie von Nahrungs-Qi, das wir benötigen, um es in unser körpereigenes Qi umzuwandeln.

Zudem sorgt die Mitte für eine **Trennung des Klaren vom Trüben** in unserem Körper. Alles Trübe wird über Blase und Darm ausgeschieden (Kühlung nötig) und alles Klare steigt auf (Wärme nötig). Umso hochwertiger das Qi, das wir aufnehmen, und umso stärker unsere Mitte, desto besser funktioniert dieser komplexe Prozess. Kühlung erhalten wir durch das Magen-Qi, Wärme durch das Qi der Mitte.

Die Mitte gehört in der TCM zur Jahreszeit Spätsommer, also einer Übergangsphase (oder Dojo-Zeit). Deshalb ist es gerade in den Zeiten zwischen den Jahreszeiten so wichtig, die Mitte zu stärken.