



TCM

WISSEN – DAS GROSSE YANG DES SOMMERS GENIESSEN

Was bekommt dem Körper im Sommer am besten? Was schadet ihm? Die Traditionelle Chinesische Medizin gibt Tipps, wie wir Störungen in der dem Feuerelement zugeordneten heißen Jahreszeit vermeiden und die Organe Herz und Dünndarm vor Hitze und Trockenheit schützen können.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Sommer wird in der TCM dem Feuerelement, der Farbe Rot, der Hitze, dem Süden, dem Mittag, dem Lachen, der Lebenskraft, dem Tanz, dem Sprechen, der Jugend und dem jungen Erwachsenenalter zugeordnet. Genauso fühlt er sich auch an. Es ist die Zeit des Nach-Außen-Gehens, der Lebensfreude, der Aktivität und der Leidenschaft. So, wie es Jugendliche halt am liebsten haben und zum Ausdruck bringen wollen. Natürlich spüren Ältere die Feuerenergie des Sommers ebenfalls, auch wenn sie es schon ruhiger angehen lassen.

DIE HITZE UND TROCKENHEIT DES SOMMERS

Der Sommer ist nun die beste Zeit, das Feuerelement und alles, was zu ihm gehört, zu stärken. Es ist aber auch die Zeit, wo Hitze

und die dadurch ausgelöste Trockenheit als Belastung hinzukommen. Prinzipiell geht es in der TCM darum, Yin und Yang in Balance bringen. Man sollte auf der einen Seite nicht zu viel vom Yin – der Grundkonstitution, Körpersubstanz, den Körperflüssigkeiten und Blut – verbrauchen und auf der anderen Seite auch wirklich schonend umgehen mit dem Yang – der Wärme und Aktivität. Alles, was im Ungleichgewicht ist, stört den Energiefluss, führt längerfristig zu Störungen und hinterlässt Spuren in der psychischen Verfassung. Kommt dann noch ein äußerer

Factor – wie im Sommer extreme Hitze und starke Sonnenstrahlung – hinzu, dann wird eine schon zuvor bestehende Dysbalance noch stärker ins Gewicht fallen.

Zum Feuerelement zählen außer dem Herzen der Dünndarm, der Herzbeutel (Perikard), der Herz-Kreislauf-Meridian sowie der sogenannte Dreifache Erwärmer-Meridian. Wir wollen uns hier hauptsächlich dem Herzen widmen. Da es zu 90 Prozent aus Yang besteht, ist ein Yin-Verlust eine echte Gefahr. Das kostbare Herz-Yin ist naturgemäß anfällig für Hitze und wird durch Trockenheit bedroht. In der Sommerhitze kann sich daher ein ohnehin schon bestehender Herz-Yin-Mangel noch weiter verschlimmern, wenn man nicht gegensteuert – etwa mit kühlenden, erfrischenden Nahrungsmitteln.

DAS FEUERELEMENT IM KÖRPER

ZU VIEL FEUER

Die Person ist extrovertiert, extravagant, hyperaktiv, schlaflos, lacht laut, ist nervös und unruhig, neigt zum Kontrollieren und Nichts-Abgeben-Können. Das kann sich bis zur Hysterie steigern oder zu manischen Phasen einer Depression. Schnelles und zu viel Sprechen gehört ebenfalls dazu oder es kommt zu Sprachstörungen wie Stottern. In der Pubertät tritt das häufiger auf, wenn das Feuerelement ohnehin besonders aktiv ist und erhellende Emotionen überwältigend sein können.

Später kennt man diese Stressmerkmale als Managerkrankheit, wobei drohender Herzinfarkt und Bluthochdruck infolge übermäßigen Feuers durch energetische Stärkung des Wasserelements gebessert werden kann.

Es kommt infolge Verlusts des Gleichgewichts zwischen Yin und Yang zu:

> HERZ-BLUT-MANGEL

Ursachen: Stress, Hektik, Schlafmangel, Computerarbeit, viel Fernsehen, übermäßiges Schwitzen, Blutverlust (auch starke Regelblutung), scharfe, erhellende Gewürze, Rauchen, viel Kaffee, zu wenig essen, chronische Krankheiten

Zunge: Blass, dünn, klein, trocken, wenig Belag, rote Zungenspitze, Bläschen oder Geschwüre (Aphten) im Mund und an der Zunge

Symptome: Herzklopfen, Extra-Herzschläge, Schreckhaftigkeit, lebhaftere Träume, Sprechen im Schlaf, Einschlafprobleme, Schwindel, Ängstlichkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Müdigkeit, Erschöpfung, mattblaues Gesicht

Das hilft: *Reishi Vitalpilz* (Kapseln), rote Rübe, rote Beeren und deren Säfte, Eigelb, Cashews, Endiviansalat, Melonen, schwarze Oliven, Mungbohnen, getrocknete Maulbeerfrüchte, Weizen. Bei Leber-Blutmangel Beeren, Brokkoli, Datteln, Eigelb, Petersilie, schwarzer Sesam, Linsen, Karotten, Pinienkerne, weißer Spargel

> HERZ-YIN-MANGEL

Ursachen: Anhaltender Herz-Blut-Mangel, hektische, aufzehrende Lebensweise, psychischer Stress, Auspowern, Überstimulation der Sinne, intensive Bildschirmarbeit, Lesen am Abend, intellektuelle Überanstrengung, Alkohol (außer Bier), Rauchen, Kaffee, schlechte Ernährungsweise, die Yin vernachlässigt, zu erhellend ist, mit viel Fleisch und Fett, Gegrilltes, Frittiertes (Schnitzel), scharf Gebratenes, Geräuchertes, Geröstetes, zu häufig scharfe oder erhellende Gewürze wie Chili, Tabasco, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Muskat, Curry, Zimt, Senf, Oregano, Rosmarin, Thymian

Zunge: Rot, dünn – vor allem vorne, Riss bis zur Spitze, rote Punkte an der Spitze, wenig Belag, trocken

Symptome: Unruhe, Unzufriedenheit, nicht zur Ruhe kommen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Herzrasen, Panikattacken, nächtliches Schwitzen, Hitzewallungen, rote Wangen bei blasser Haut, Unfähigkeit zu entspannen

Das hilft: *Reishi Vitalpilz* (Kapseln), Wassermelone, Melisse, Hopfen, Dinkel, Kamut, Weizen, Roggen, Curcuma, Cashew, Erdnuss, Hefe, Majoran, Wildschwein, Eier, Kirschen

VIELE EMOTIONEN BELASTEN DAS HERZ

Nicht nur die Hitze von außen stellt eine Gefahr für das Herz dar. Noch häufiger entsteht Hitze durch starke Emotionen im Körper selbst. Dabei geht es nicht darum, ob man die Emotion als positiv oder negativ bewertet. Auch zu viel Freude oder Begierde, wenn sie intensiv sind, können das

Yang gefährlich erhöhen. Überhaupt, wenn das länger andauert oder man die Angewohnheit hat, sehr emotional zu reagieren. Yang-Emotionen bestehen zwar nur kurze Zeit, sind in der Regel aber intensiv. Neben Freude bzw. Begierde zählen dazu Eifersucht und Zorn. Bestehen solche „heißen“ Emotionen über einen längeren Zeitraum, nimmt durch aufsteigende Hitze das Yang überhand und das Yin wird verletzt.

DER DÜNNDARM SCHÜTZT DAS HERZ

Der Dünndarm ist das Partnerorgan des Herzens und wird ebenfalls vom Feuerelement beherrscht. Er kontrolliert das Sprechen und unterscheidet zwischen Brauchbarem und Unbrauchbarem in der Verdauung. Als Nothelfer leitet der Dünndarm übermäßige Herzenergie über die Blase ab, damit zu starke Eindrücke nicht ungefiltert an das Herz weitergehen. Dadurch kann es allerdings zur Blasenentzündung kommen. Das werden vielleicht manche kennen – große Aufregungen und am Tag danach ist die Blasenentzündung da.

WIE KONTROLLIERT DIE NIERE DAS HERZ?

Das ist aber nicht die einzige Hilfestellung, die das Herz über die Niere erhält. Nach dem 5-Elemente-Zyklus der TCM löscht Wasser das Feuer. Ist das Wasser – die Nierenenergie – stark, ist das Feuer – das Herz – besser vor übermäßigem Feuer geschützt. Maßgeblich ist ein genügend starkes Nieren-Yin, damit das Herz-Yang nicht hochschießt und das Herz-Yin austrocknet. Genauso hat



Kontrolle über die Emotionen hängt jedoch vom „Jing“ ab, der Essenz, die in der Niere gespeichert ist und die wir teils von den Eltern mitbekommen haben, teils auch nachgeburtlich aufbauen. Jing wird erschöpft durch einen exzessiven Lebensstil. Gestärkt wird Jing durch den *Cordyceps Vitalpilz* (Kapseln) und über die Ernährung (etwa mit Amaranth, Linsen, Maroni, Sesam, Walnuss, Eigelb, Ziegenmilch).

FRAUEN SIND EBENFALLS BETROFFEN

Auch wenn Männer durch ihr „Mehr an Yang“ für Hitze in der Regel anfälliger sind, sind es heutzutage immer mehr die an sich „yin-lastigeren“ Frauen, die vermehrt in den Herz-Yin-Mangel rutschen, da viele den Hang zum Sich-Verausgaben haben, sich emotional und nervlich „heiß laufen“ und nicht früh genug bemerken, wie hektisch, überarbeitet und unkonzentriert sie sind.

ZU WENIG FEUER

Ist das Feuer ausgeglichen, hat auch der Mensch inneres Gleichgewicht und der Sommer bringt ihm Freude und Erfüllung.

das Nieren-Yang Einfluss auf die Herzenergie und zwar in die andere Richtung – zu wenig Nieren-Yang führt zu Herz-Yang-Mangel, zu wenig Nieren-Qi führt zu Herz-Qi-Mangel, also zu Kältesymptomen und Schwäche.

Und die Niere spielt darüber hinaus noch eine weitere Rolle: Im Herzen sitzt aus der Sicht der TCM der Geist Shen. Ein starker Shen drückt sich über leuchtende Augen, gutes Auffassungsvermögen und eine rosige Gesichtsfarbe aus. Er ist das Zentrum des Bewusstseins, der Persönlichkeit, des Fühlens und Denkens. Der Shen sollte nun eigentlich unsere Emotionen kontrollieren, damit es gar nicht zu einer Überhitzung kommt. Seine Stabilität und damit die

Fehlen dem Herzen Lebensenergie (Qi) und Wärme (Yang) ist alles verlangsamt und man wird träge, kühl und kraftlos, kann sich nicht gut ausdrücken, ist schweigsam, verwirrt und freudlos, lacht oder lächelt nicht, ist blass. Die Augen sind ohne Glanz. Es können auch die Herzensqualitäten herzlich und warmherzig zu sein, zu geben und Liebe sowie Kritik von anderen annehmen zu können, verloren gehen.

> HERZ-QI-MANGEL

Ursachen: Große psychische Belastungen, zu viel sprechen, geistiges Überarbeiten, Mangel an Nieren-Qi und Milz-Qi

Zunge: Rot, dünn – vor allem vorne, Riss in der Mitte vertikal bis zur Spitze

Symptome: Müdigkeit, Bedürfnis nach Ruhe, Gleichgültigkeit, Begeisterung, Optimismus und Leidenschaft fehlen, trauriges Gesicht, kein Lachen, wortkarg

Das hilft: *Rosmarin* (Kapseln) verbessert auch Nieren-Qi- und Milz-Qi, Buchweizen, Hafer, Schnittlauch, roter Pfeffer, Curcuma, *Cordyceps Vitalpilz* verbessert Nieren-Qi

> HERZ-YANG-MANGEL

Ursachen: Allgemeiner Qi-Mangel, der letztendlich in einem Yang-Mangel mündet oder Mangel an Nieren-Yang, Medikamente, chronische Krankheiten

Zunge: Blass, nass, leicht geschwollen, weißer Belag, glatt

Symptome: Unfähigkeit sich zu begeistern, fehlende Freude, Pessimismus, Müdigkeit, Erschöpfung, Kälteaversion, niedriger Blutdruck, Herzrasen, schneller, unregelmäßiger Herzschlag, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, Ödem, Spontanschweiß, Herzinsuffizienz

Das hilft: *Rosmarin* (Kapseln), Schnittlauch, Nelken, Cayennepfeffer, *Cordyceps Vitalpilz* (Kapseln) verbessert Nieren-Yang Mangel



Trockenheit infolge Hitze zeigt sich zuerst als Herz-Blut-Mangel und in der Folge als Herz-Yin-Mangel. Zu wenig Blut spielt also eine maßgebliche Rolle bei Hitzezuständen und macht sich auf irritierende Weise bemerkbar durch Herzklopfen, Extra-Herzschläge, Schreckhaftigkeit, lebhaftere Träume, Sprechen im Schlaf, Einschlafprobleme, Schwindel, Ängstlichkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme. Setzt sich das Geschehen bis zum Herz-Yin-Mangel fort, kommt es zu Herzrasen, Panikattacken, starker innerer Unruhe, Durchschlafstörungen, nächtlichem

Schwitzen, Hitzewallungen und roten Wangen bei blasser Haut.

Besonders alarmiert sollte man sein, wenn man sich gar nicht mehr entspannen kann. Denn das zeigt bereits mehr als deutlich einen unruhigen Shen an, der nicht gut verankert ist, weil der Yin-Anteil des Herzens bereits stark im Defizit ist. Herz-Hitze zeigt sich durch eine rote Zungenspitze.

HERZ-BLUT UND HERZ-YIN AUFBAUEN

Die Regeneration von Blut und Yin braucht ihre Zeit, ausgiebigen Schlaf, die richtige Ernährung, Nervenschonung und bewusste Entspannung. Ausgleich schaffen insbesondere die Herz-Yin aufbauende rote Rübe (Beete), rote Beeren und deren Säfte, Eigelb, Cashews, Endiviensalat, Melonen, schwarze Oliven, Mungbohnen, getrocknete Maulbeerfrüchte und Weizen. Es macht aber

überhaupt Sinn, Blutaufbau zu betreiben, nicht nur speziell Herz-Blut. Besonders geeignet ist dafür unter anderem der *Reishi Vitalpilz*. Er nährt das Herz-Blut, auch das der Leber, Lunge, Milz und Niere, reguliert Qi, löst Leber-Qi-Stagnation auf, beseitigt Hitze, nährt Herz-Yin und Leber-Yin, beseitigt Unruhe und ermöglicht guten Schlaf, da er den Geist Shen beruhigt. Diese Fähigkeit haben außerdem der *Hericium*, der *Chaga* und der *Cordyceps Vitalpilz*. Vielen Gestressten hilft auch das indische Kraut *Ashwagandha*, das Stress reduziert und den Schlaf verbessert.

NICHT ERLAUBT BEI HITZE

Bei jeder äußeren oder inneren Hitze sollte man besonders auf Ausgleich achten. Nicht zu viel Bitter-Warmes oder Bitter-Kaltes, weil beides das Blut austrocknet und dann Schlaflosigkeit, Nervosität und Stress hervorruft. Die austrocknende Wirkung von Kaffee, Schwarztee, Grüntee und Zigaretten erschöpft die Säfte des Herzens. Alkohol ist auch ungünstig, weil er das Yang zusätzlich anhebt, je hochprozentiger, desto mehr. Schnäpse und Rotwein verstärken toxische Hitze im Blut und führen zu Herz-Feuer. Ausnahme ist das Bier. Ein Bier dann und wann ist ein Yin-Tonikum und zum Abkühlen erlaubt. Es nährt das Herz-Blut (und das Nieren-Yin). Gerade Jugendliche mit einem überbetonten Feuerelement vertragen Alkohol, Zigaretten und Drogen nicht gut – das trifft auch auf als harmlos geltende wie Cannabis zu, das toxische Hitze im Blut erzeugt, längerfristig die Herzkanäle mit Schleim verlegt und die Klarheit des Shen stört.

ABKÜHLEN, ABER NUR NICHT ZU VIEL

Kurzfristiges Abkühlen im Sommer und bei Überhitzung gelingt etwa über die Ernährung. Erfrischend wirken die typischen sommerlichen Speisen wie Salate – vor allem die bitteren Sorten wie Rucola, Chicorée, Radichio, Löwenzahn, Blattsalate, Endivie. Bitter leitet die Energie nach unten und wirkt damit aufsteigender Hitze und Unruhe entgegen. Rote Rübe Saft erfrischt das Blut, gerade bei zu viel Hitze. Die Grapefruit ist günstig, Kokosmilch und Mungbohnenprossen sind ebenfalls bei Sommerhitze empfohlen. Wässrige Obst- und Gemüsesorten wie Wassermelonen, Ananas, Birnen, Zitrone, Zuckermelone, Tomaten und Gurken erfrischen, wenn es sehr heiß ist.



Ursachen:

- Alle Emotionen (daraus entsteht Leber-Qi-Stagnation) führen zu Hitze und verletzen das Yin.
- Auch Kälte durch Milz-Qi-Mangel ist als Ursache möglich (Kälte kippt in Hitze), daraus entsteht Feuchtigkeit. Kommt Hitze über Emotionen hinzu, entsteht Schleim, wodurch die Produktion von Yin blockiert wird.
- Weitere Ursachen sind Alterung, Stress, zu wenig Schlaf, Nacharbeit, Schichtarbeit, Computerarbeit, chronische Erkrankungen, Rauchen, Kaffee, viel Fleisch, Alkohol, scharfe Speisen, viel Sport, Medikamente, Infektionskrankheiten, Geldsorgen, viele Geburten, Gebärmutter- und/oder Gallenblasenentfernung, Chemo- und Strahlentherapie, Drogen

Symptome: Schwindel, Vergesslichkeit (Langzeitgedächtnis), Tinnitus, (hohe Töne), Schmerzen und Schwäche im unteren Rücken abends (Lumbalzone) und den Knien, Kopf-, Zahn-, Kieferschmerzen, trockener Stuhl, Verstopfung, Nachtschweiß, heiße Extremitäten, Zwischenblutungen, ausbleibende oder vorzeitige Regelblutung, Osteoporose, Hüftarthrose, Ergrauen der Haare, Schlaflosigkeit, Diabetes mellitus, trockene Haut, Pigmentstörungen, Durst, Unruhe, schwarze Augenringe, tiefliegende Augen, rote, trockene, schmale Lippen, Altersflecken, Falten um den Mund, chronische Halsschmerzen, Ischias, trockene Vaginalschleimhaut, Haarausfall, dunkler Urin, verminderte Harnausscheidung, Wechseljahresbeschwerden, Makuladegeneration, postoperative Depression durch Erschöpfung, willensschwach, antriebslos, müde, entspannen fällt schwer

Zunge: Rot, dünn, klein oder wenig Belag, trocken, ev. Risse links und rechts ganz hinten im Bereich der Zungenwurzel, schmal bei Blutmangel, schief, halbseitig geschwollen, zittrig, Zungenwurzel schwarz und trocken

Das hilft: *Cordyceps*, *Maitake* und *Shiitake Vitalpilz* (Kapseln), kein Kaffee, nichts Bitteres, keine Zitrusfrüchte, kein Essig, nichts Scharfes, kein Alkohol, keine Zigaretten, keine Drogen, dreimal täglich warm essen, sehr gut sind Pilze, Algen (Wakame), Innereien, Wachteleier, Knochensuppe, Entensuppe, Amaranth, Bohnen (schwarz oder dunkel), Brombeeren, Fisolen (grüne Bohnen), Heidelbeeren (Blaubeeren), Himbeeren, Hirse, Johannisbeeren, Kokosnuss und -milch, Linsen, Maulbeerfrüchte, Olivenöl, Rosinen, schwarzer Sesam, Sesamöl, Sojasauce (Tamari oder Shoyu), Sonnenblumenkerne, Tofu, dunkle Weintrauben, Hasel-, Wal-, Cashewnüsse, Chia, Leinsamen, Kompotte



WANN MAN NICHT KÜHLEN DARF

Die TCM ist aber leider nicht so einfach, dass es damit schon genug wäre. Es gibt noch einen weiteren wichtigen Aspekt, der die bisherigen Empfehlungen auf den Kopf stellt und deshalb Erwähnung finden muss. Bleiben wir beim Blutmangel, der im trockenen Sommer besonders zu schaffen machen kann. Er kann durch einen Milz-Qi-Mangel verschlimmert werden, der konstitutionsbedingt entsteht oder durch zu viele kalte Mahlzeiten, kalte Getränke, abkühlende Nahrungsmittel, übermäßig fette Speisen, unregelmäßige Ernährung, Überessen, viel Grübeln, sich Sorgen und Vergangenes nicht loslassen. Wer sich hier wiedererkennt, darf sich auf keinen Fall Abkühlungsexzessen hingeben! Die Milz muss bewusst genährt wer-

Bei Sommerhitze kühlt man mit erfrischenden Nahrungsmitteln. Bei einer Milz-Qi-Schwäche kann das aber kontraproduktiv sein, weil zu viel pathogene Feuchtigkeit entstehen kann.

den, etwa mit dem *Pleurotus Vitalpilz* und dreimal täglich gekochtem Essen. Günstig bei Milz-Qi-Schwäche ist auch im Sommer ein warmes Frühstück. Obst sollte man nur kurz gedämpft und noch warm essen. Das wird auch im Ayurveda empfohlen, schmeckt gut und ist erstaunlich wohltuend. Gedämpfter Reis ist vor allem zur emotionalen Abkühlung günstig. Saftige Eintöpfe, Suppen (im Sommer nicht zu heiß) und erfrischende Kompotte bauen Blut und Yin auf und sind ein sanftes Gegengewicht zur trockenen Hitze des Sommers.

MILZ-QI-SCHWÄCHE UND FEUCHTIGKEIT

Wichtig bei einer Milz-Qi-Schwäche ist, dass sie mit der Bildung von pathogener Feuchtigkeit einhergeht. Sie erstickt die Milz, die es warm und trocken mag.

Feuchtigkeit erschwert ihre Aufgabe, Qi und Blut zu gewinnen und zu bewegen. Und sie verhindert, dass Yin produziert werden kann. Pathogene Feuchtigkeit blockiert, macht träge, müde, infektanfällig, bläht den Bauch, fördert Durchfall und schwächt das Bindegewebe, man neigt zu Ödemen, die Stimmung ist nicht optimal und die Anlaufzeit morgens lang. Deshalb müssen Betroffene vorsichtig sein mit stark abkühlenden Nahrungsmitteln, die gleichzeitig immer auch stark befeuchten. Besonders trifft das zu auf stark abkühlendes wie Tomaten, Paprika und Gurken, vor allem

in Zusammenhang mit sauer-kühlenden Milchprodukten wie Joghurt, Topfen, Creme fraiche und bitteren Salaten. Und dann erst die Eiscreme, da ist zusätzlich noch der feuchtigkeitbildende Zucker dabei! Nicht jeder verträgt das! Wenn man schon zu viel Feuchtigkeit im Körper hat, sieht man das anhand einer groß aufgequollenen, sehr nassen Zunge mit Zahnabdrücken seitlich.

LEBER-QI-STAGNATION UND FEUCHTE HITZE

Zur Feuchtigkeit gibt es noch eine Steigerungsstufe. Kommt starke emotionale Erregung hinzu, speziell Frustration mit Gedanken wie „nie ist Zeit für mich, ich muss immer zurückstecken und kann mich nicht verwirklichen“ - kommt es leicht zu einem Feuchtigkeitsstau im Lebermeridian. Begünstigt wird er noch durch fettes Essen. Die Leber ist für den freien Fluss von Qi und Blut zuständig, doch der Stau blockiert den Qi-Fluss. Man spricht von „Leber-Qi-Stagnation“. Die Zunge zeigt rote Ränder bei sonst normaler Farbe. Aus Feuchtigkeit und staubedingter Hitze kommt es in der Folge zur sogenannten, „feuchten Hitze“. Typische Symptome sind unter anderem Körpergerüche, Mundgeruch, dunkler Urin, Herpes, Candida und Durst ohne Lust aufs Trinken. Die Zunge hat einen dicken gelben Belag und ist deutlich gerötet.

Die feuchte Hitze macht es besonders schwer bis unmöglich, Blut effektiv aufzubauen. Hilfreich ist es auf feuchtigkeitbildende und erhitzende Nahrung zu verzichten, Alkohol (außer Bier), Zeitdruck, Stress und Rauchen zu vermeiden. Gegen Hitze kann man etwa mit dem *Baikal Helmkraut* mit *Andrographis* vorgehen. Entblockierend auf das Leber-Qi wirkt außerdem der *Reishi Vitalpilz*. Die Feuchtigkeit lässt sich mit dem *Fu ling Vitalpilz* transformieren.

SCHLEIM TRANSFORMIEREN SENKT HERZINFARKTGEFAHR

Je nachdem, wo der Schleim belastet, können die Gelenke schmerzen (Rheuma), Knoten, Lipome, Zysten, Fibrome, Gerstenkorn, Myome, Krebs, verstopfte Nebenhöhlen, Gallen- und Nierensteine oder Tumore entstehen lassen. Schleim erhöht auch die Arteriosklerose-, Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr und kann sogar die Herzöffnungen verschließen. Dann trübt er das Bewusstsein, die Hitze nimmt enorm zu und erregt den Shen. Verwirrung, hysterisches Lachen, Weinen, Schreien, Manie, Schwindel, Ohrensausen und Schlaflosigkeit sind typisch dafür. Schleim erhöht die Herzinfarkt- und Schlaganfallgefahr, stört die Durchblutung bei Diabetikern, zeigt sich in Drehschwindel und

Angina pectoris. Aber auch dafür gibt es eine Lösung. Wer zu Feuchtigkeitssymptomatik neigt, sollte immer wieder eine Kur mit einer Mischung aus *Guggul*, *Pleurotus* und *Thymian* durchführen und wird erstaunt sein, was alles sich verbessert, wie gut der Schleim transformiert wird, Entzündungsherde zurückgebildet werden. Bei größeren Herden geht man es lieber langsam an, beginnt mit 2x1 oder 2x2 Kapseln und steigert langsam auf 3x2. Will man nur einfach einmal Schleim ausleiten, ohne dass man größere Probleme hat, dann kann man auch gleich mit 3x2 Kapseln beginnen und weitere zwei Tage lang mit 2x2 oder 2x1 Kapseln fortfahren. Da Thymian sehr stark trocknet, kann man bei Yin-Mangel *Aloe vera* oder den *Auricularia Vitalpilz* dazu nehmen. Nicht geeignet ist die Mischung bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung. Alle sind nicht geeignet bei Schwangerschaft und Stillzeit.

WEITERE INFORMATIONEN IM VEREIN

Die TCM ist sehr komplex und wir konnten in diesem Artikel das umfangreiche Thema Feuelement nur ansatzweise erklären. Für tiefere Informationen empfehlen wir die Videoschulungen „die Grundlagen der TCM“ und „die 5-Elemente-Lehre der TCM“ auf unserer Vereinswebsite (siehe Impressum Seite 2). J



CORDYCEPS VITALPILZ

- Beruhigt den Geist Shen
- Nährt Jing
- Vermehrt Nieren-Yin
- Erhöht Nieren-Yang
- Verbessert Nieren-Qi



BAIKAL HELMKRAUT

- Kühlt feuchte Hitze
- Bei Infekten mit Fieber
- Vor und nach Schlaganfall
- Bei Unruhe, nervöser Gereiztheit, Herzrhythmusstörungen
- Fördert den Schlaf
- Minimiert das Arteriosklerose-Risiko, vor allem der Herzkranzgefäße (gegen Kollagenüberproduktion)
- Hemmt die Verklumpung der Blutplättchen
- Senkt Cholesterin
- Nicht bei Ödemen wegen Milz-Qi-Mangel



FU LING VITALPILZ

- Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus
- Entwässert
- Stärkt die Milz
- Beruhigt den Geist
- Bei Yin-Mangel begleitend Yin stärken (etwa mit *Auricularia Vitalpilz*)



GUGGUL MIT PLEUROTUS VITALPILZ

- Transformiert Schleim in der Tiefe
- Gegen Ablagerungen, Verhärtungen, Zysten usw.
- Stärkt die Milz
- Blutbewegend und gewebereinigend
- Stoffwechselaktivierend
- Entzündungshemmend
- Beruhigt den Geist
- Bei Yin-Mangel begleitend Yin stärken (etwa mit *Auricularia Vitalpilz*)