DIE LUNGEN-ENERGIE STÄRKEN

KEINE CHANCE FÜR HUSTEN & BRONCHITIS

Müssen Sie sich schon jetzt, noch bevor eine Erkältung im Anmarsch ist, ständig räuspern, weil sie Schleim im Rachen oder auch in den Nebenhöhlen haben? Räuspern und Hüsteln durch Schleim ist anders zu bewerten als trockenes Hüsteln am Ende einer Erkältung. Daher sind auch die Empfehlungen, was man im einen und im anderen Fall tun kann, unterschiedlich.

Fürchten Sie schon die kalte Jahreszeit, weil Ihre Bronchien empfindlich sind?
Im Herbst haben Lunge und Dickdarm ihre Hauptregenerationszeit, sagt die Traditionelle Chinesische Medizin. Wenn man die Lunge jetzt schon mit kleinen Maßnahmen stärkt, dankt sie es einem später. Dann kann man Dauerhusten und Bronchitis vergessen und kommt bei einer Erkältung auch ohne nachfolgende Antibiotikatherapie aus.

VERSCHLEIMUNG OHNE ERKÄLTUNG

Die Milz hat in der TCM die Aufgabe, die Nahrung in Lebensenergie (Qi) umzuwandeln, zu verteilen und an die Lunge weiterzuleiten, die ihrerseits Qi aus der Atmung beisteuert. Die Milz braucht für optimales Funktionieren eine gewisse Trockenheit. Befeuchtende, verschleimende,

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

> Symptome bei Milz-Qi-Schwäche

Man ist müde, blass, morgens schlecht drauf, neigt zum Grübeln, zu breiigem Stuhl aufgrund unvollständiger Verdauung, zu Blähungen, hat eine aufgequollene Zunge mit seitlichen Zahnabdrücken, nimmt zu, hat ein schwaches Bindegewebe.

> Ursachen von Milz-Qi-Schwäche

Energetisch zu kalte bzw. abkühlende und dadurch verschleimende Nahrungsmittel wie kalte Getränke, Milchprodukte, Zucker, Weizen, viele Brotmahlzeiten, Essen aus dem Kühlschrank, Rohkost wie vor allem abkühlende Tomaten und Gurken, Südfrüchte, Schweinefleisch (fettes Fleisch) sowie Fertignahrung, Mikrowelle, Überessen, Hungern, Bewegungsmangel (zu viel Sitzen), eine schon vererbte Konstitutionsschwäche, Überarbeitung, andauernder Stress, mentale und psychische Belastung, ständiges Denken und Grübeln bzw. sich Sorgen machen sowie chronische Krankheit.

abkühlende Ernährung (siehe Kasten) im Übermaß verzeiht sie nicht gern. Sie wird dadurch energielos und schwach, leidet unter zu viel Feuchtigkeit und Schleim (in der TCM „Milz-Qi-Schwäche", siehe Kasten).

Der Energiemangel der Milz kann sich in die Lunge zu einer Lungen-Qi-Schwäche fortsetzen. Aber dazu später. Sollte es Anzeichen für eine Verschleimung ohne Erkältung geben, ist die Basis der Lungenstärkung erst einmal die Milzstärkung. Sie muss langfristig angegangen werden - samt Ernährungsumstellung (siehe Kasten), dreimal täglich warmem Essen, auch in der Früh, Stressabbau und Bewegung. Unterstützend wirkt dabei der *Pleurotus Vitalpilz*, da er das Milz-Qi am besten aufbauen kann. Ist das Milz-Qi stark, kann die Milz selbst Feuchtigkeit loswerden und erstickt nicht mehr darin. Man kann sie dabei aber noch zusätzlich unterstützen, indem man den *Coriolus Vitalpilz* gibt, der überschüssige Feuchtigkeit und Schleim der oberen Atemwege von allen Vitalpilzen am besten ausleitet und auch bei Schnupfen, Husten mit viel Schleim und Nebenhöhlenproblemen hilft.

VERSCHLEIMUNG MIT ERKÄLTUNG

Sind die ersten Viren im Anflug, ist eine schnelle Reaktion wichtig. Viele wissen schon, dass es hilfreich ist, einen Schnupfen noch „abzufangen", um eine Ausbreitung des Infekts in Richtung Lunge zu vermeiden. Am wirksamsten ist da der *Sternanis*, drei bis fünf Kapseln alle drei, vier Stunden. Vorbeugend reichen schon dreimal täglich eine oder zwei Kapseln. *Sternanis* wirkt antiviral, antibakteriell und auch noch schleimlösend. Diese Dreifachwirkung ist der Garant für schnelle Hilfe.
Auch der *Ingwer* (als Kapseln angenehmer einzunehmen) hat diese Eigenschaften. Beide Natursubstanzen sind dem scharfen Geschmack zugeordnet, die zum Metallelement und zur Lunge gehören. Scharf aktiviert das Immunsystem, wärmt, eingedrungene Kälte wird verdrängt. Darum sind der *Sternanis* und auch der *Ingwer* vorbeugend in Erkältungszeiten günstig bzw. ideal zu Beginn einer Erkältung. *Tulsi Tee* – das heilige Basilikum - mit etwas Honig und dem Inhalt einer Kapsel *Sternanis* - hilft gegen Erkältung und Husten ebenfalls besonders gut.
Vitalpilze - wie z. B. den *Reishi*, den *Cordyceps*, den *Agaricus blazei murrill*, den *Coriolus*, den *Maitake* oder den *Shiitake* - kann man zusätzlich immer nehmen, wenn man erkältet ist. Denn alle Vitalpilze leiten Schleim aus und alle stärken das Immunsystem. Alle wirken antiviral und auch noch antibakteriell, sodass man sich eine Bronchitis nach einer Erkältung wahrscheinlich ersparen kann!

WAS BEDEUTET EINE „SCHWACHE LUNGE"?

Die beeinträchtige Lungenenergie zeigt sich nicht nur durch Husten, sondern auch durch Erschöpfung und Traurigkeit – eine Emotion, die mit der Lunge zusammenhängt. Die Lunge kontrolliert außerdem die Poren der Haut und die Abwehrkraft. Überempfindlichkeit auf Temperaturveränderungen wie Schwitzen oder Frösteln bzw. Reaktionen der Haut wie Hautjucken und erhöhte Infektanfälligkeit mit häufigen Erkältungen sind weitere Anzeichen einer schwachen Lungenenergie.
In der TCM ist die Lunge schwach, wenn sie unter Mangel leidet. Das kann einerseits der schon erwähnte „Lungen-Qi-Mangel", resultierend aus dem Milz-Qi-Mangel, und andererseits ein „Lungen-Yin-Mangel" sein.

LUNGEN-QI-MANGEL: HUSTEN, KRAFTLOS UND SCHWACH

Beim „Lungen-Qi-Mangel", ausgehend von zu viel Feuchtigkeit und Energiemangel der Milz, ist man erschöpft, schwach und leidet unter häufigen Infekten. Wer viel sprechen muss, ist häufiger davon betroffen. Der *Cordyceps Vitalpilz* ist besonders günstig, da er das Lungen-Qi stärkt und überhaupt Kraft, auch Abwehrkraft, frischen Mut und Wärme schenkt. Er hilft bei der Sauerstoffaufnahme und der Atmung, was man auch bei Wanderungen im Gebirge und generell beim Sport bemerkt. Der Pilz macht munter, darum gibt man ihn eher nicht am Abend, sondern morgens (kann schon sehr früh sein – bei Lungenschwäche wacht man oft morgens um vier Uhr auf) und mittags. Warme Mahlzeiten mit ein wenig Knoblauch oder

> Symptome bei Lungen-Qi-Mangel

Typisch für Lungen-Qi-Schwäche ist Schwitzen, Husten oder auch nur Aufwachen zwischen drei und fünf Uhr morgens, wenn der Lungenmeridian seine Hauptzeit hat, außerdem Erkältungsanfälligkeit, flüssiger, klarer Schleim, Frösteln, leise und schwache Stimme, kraftloses Husten, flache Atmung, Kurzatmigkeit, Keuchatmung, Atemnot bei Belastung, durch Darmträgheit und Blässe. Die Zunge ist blass, eventuell geschwollen (Zahnabdrücke seitlich) mit dünnem, weißem Belag.

> Ursachen von Lungen-Qi-Mangel

Ererbte Schwäche, allgemeiner Qi-Mangel, verschleppte Erkältung mit chronischem Husten, lang andauernde gebeugte Haltung (eingeschränkte Atmung), schlechte Haltung, ständiges Sitzen, Verschlimmerung der Situation durch Gabe von Antibiotika bei Grippe oder Erkältung, Alter, Rauch, Staub, Zigaretten, Allergie, Überanstrengung, viel Sprechen, Stress, lange Trauerphase.

Lauch, Karotte, Fenchel, Kürbis und anderes Gemüse, langgekochte Eintöpfe, Suppen, Backofengerichte oder mit Zimt und Nelken gewürzte Kompotte unterstützen ebenfalls.

LUNGEN-YIN-MANGEL: HEISER UND TROCKENER HUSTEN

Außerdem gibt es noch ein weiteres Problem, das die Lunge belasten kann. Während wir im ersten Fall von krankmachender, überschüssiger Feuchtigkeit ausgehend von der Milz sprechen, gibt es auch die „gesunde" Feuchtigkeit der Lunge, ihr „Yin". Zu viel Trockenheit ist Gift für das Yin der Lunge. Ist es zu einem „Lungen-Yin-Mangel" mit trockenen Schleimhäuten und trockenem Husten, oft auch mit Heiserkeit, gekommen - das ist bei trockener Heizungsluft oder bei Bronchitis und Lungenentzündung der Fall, wenn die Entzündungs-Hitze das Lungen-Yin angreift – sind stark erwärmende Gewürze wie Ingwer, Thymian oder Sternanis nicht mehr empfohlen. Der *Cordyceps Vitalpilz*, der *Auricularia Vitalpilz*, der *Maitake Vitalpilz* oder der *Coprinus Vitalpilz* bauen das Lungen-Yin wieder auf, wobei der *Auricularia* besonders günstig auf trockene Lungen-Schleimhäute wirkt. Bei bzw. nach einer Bronchitis oder Lungenentzündung setzt man *Auricularia* und *Cordyceps* ein, um die Lunge rasch zu regenerieren. Zusätzlich bei Lungen-Yin-Mangel ratsam: Die Luft befeuchten, inhalieren und Yin-fördernde Lebensmittel genießen wie Birnensaft oder Birnenkompott, cremige Gemüsesuppen, auch mit etwas Butter, Obers oder Rahm, Mandeln, Langkornreis, Gemüse, Hülsenfrüchte, weiße Senfsamen, Erdnüsse, Bambussprossen, ein wenig Saures zum Würzen wie Zitrone, Apfel oder Oliven, ein wenig Rohkost wie schwarzer Rettich (mit Honig) oder Radieschen. Ein Getränk mit dem beliebten afrikanischen Ballaststoffspender *Baobab* wirkt ebenfalls hustenstillend, fiebersenkend, antiviral und antibakteriell und ist speziell in diesem Stadium des trockenen Hustens eine Wohltat. *Baobab* unterstützt gleichzeitig die Regeneration des Dickdarms, der ebenfalls im Herbst seine Hauptregenerationszeit hat.

> Symptome des Lungen-Yin-Mangels

Raue, heisere Stimme, unproduktiver, trockener Husten ohne Schleim, trockener Mund, trockene Nase, trockene, oft auch juckende Haut, rote Wangen, Neigung zu Nasenbluten, chronische Bronchitis, Halsschmerzen, Asthma, Allergie, eventuell auch Verstopfung, da Lunge und Dickdarm eng zusammenhängen. Die Zunge ist trocken, rot, dünn, vor allem im vorderen Drittel, mit wenig oder keinem Belag.

> Ursachen des Lungen-Yin-Mangels

Unter anderem führen trockene Heizungsluft, Klimaanlage, austrocknende Nahrungsmittel und die bei Entzündungen wie Bronchitis oder Lungenentzündung entstehende Hitze zum Lungen-Yin-Mangel. Rauchen, scharfes Essen, zu viele heiße oder austrocknende Gewürze wie Ingwer, Knoblauch, Lauch, Chili, Thymian, Sternanis, Kaffee, Rotwein, schwarzer Tee und starke alkoholische Getränke wie Schnaps, gegrilltes Fleisch, vor allem Lamm, viel Trockenes wie Chips, Knäckebrot, Salzgebäck, Stress, Überanstrengung und chronische Krankheiten verschlimmern einen Lungen-Yin-Mangel.