



Der Nierenfunktionskreis aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

An einem wunderschönen Wasserfall die Kraft des Wasser fühlen oder an einem kalten Winterabend, verschneite Landschaften und die stillen Schritte im Schnee genießen. Hier spüren wir die Wasserenergie der Nieren, **Urvertrauen, Sicherheit und Kraft**...und bevor die Kälte in unseren Körper eindringt, kehren wir an den warmen Ofen zurück.

In der dunklen und kalten Zeit des **Winters** ging es früher ums Überleben. **Angst**, die Emotion, die dem Nierensystem zugeordnet ist, versetzt uns in einen Zustand höchster Wachsamkeit und Entschlossenheit.

In der heutigen Zeit geht es nicht mehr so sehr um den Schutz vor Gefahren oder um das direkte Überleben. Die Angst ist jedoch geblieben, sie zehrt an unseren Reserven und schädigt den Nieren-Blasen- Funktionskreis und damit unsere Wasserenergie.

Die Nieren speichern unsere Vitalität und Lebenskraft. Lebenskraft, die sich im Laufe des Lebens verbraucht und ohne die eine menschliche Entwicklung, Fortpflanzung, Wachstum und Reifung nicht möglich ist.

Wenn wir in unserem Leben zu viel Energie verbrauchen, wenn die Arbeit und Anforderungen an uns zu viel werden, z.B. auch durch viele Schwangerschaften, wenn wir zu wenig schlafen, oft kalt werden oder in Angst leben, kann unser Körper diesen hohen Energieverbrauch nicht mehr ausgleichen. Wir sind müde und lustlos, häufig werden wir krank oder depressiv.

Im Alter ist es normal, dass die Lebensenergie weniger wird, die Haare werden grau und/oder fallen aus (**die Haare sind der Spiegel unserer Nieren**), unsere **Zähne** und auch die **Knochen** sind nicht mehr so stabil. Altersdiabetes kann uns begegnen oder unsere grauen Zellen arbeiten manchmal nicht mehr so, wie wir es uns wünschen.

Auch unser **Gehör** lässt nach: „**Die Nieren öffnen sich den Ohren**“.

Die Ohren gleichen äußerlich den Nieren, der Nierenmeridian verläuft um die Ohren und der Gehörsinn ist der erste und letzte Sinn in unserem Leben. Tinnitus, Ohrensausen und Schwerhörigkeit begegnen uns häufig bei Stress oder im Alter, sie können auf eine Schwäche unserer Nieren hinweisen.

All diese Symptome werden in der **TCM** dem Nierensystem zugeordnet, aber auch Wachstums- und Stoffwechselstörungen (**Schilddrüse**), Autoimmunerkrankungen und Hormonstörungen (Kinderlosigkeit oder Menstruationsbeschwerden, etc.) gehören dazu.

Die Nieren sind also nicht nur ein lebenswichtiges Ausscheidungsorgan (**Harnsystem**). Aus Sicht der TCM sind sie für das **Hormonsystem**, das **Knochensystem**, die **nervösen Systeme (Gehirn)** und die Funktion der **Ohren** zuständig. Und natürlich für unseren **Wasserhaushalt** und damit für die Verteilung aller Körperflüssigkeiten.

In der TCM wird gelehrt, dass die Organe Emotionen produzieren. Ist das Organ gesund, entsteht ein natürliches Maß an Emotionen, die den Körper schützen.

Die Nieren produzierend **Angst, Schock und Stress**, sind sie schwach, wird z.B. Angst im Übermaß produziert und es kann eine allgemeine Ängstlichkeit bis zu krankhafter Perfektion, Schreckhaftigkeit, Panik, Phobien...entstehen.

Andersherum können unsere Nieren von diesen Emotionen verletzt werden. Auf ein Trauma, einen Schock oder wenn wir in dauerhafter Angst leben, kann unser Nierensystem mit Schwäche oder Krankheit reagieren.

Der Volksmund sagt: „**Das geht mir an die Nieren**“, „**Sich vor Angst in die Hose machen**“, „**Die Haare stehen mir zu Berge**“, „**Es läuft mir kalt den Rücken runter**“ (der Blasenmeridian läuft in 4 Bahnen über den Rücken).

Wie kann ich meine Nieren und den gesamten Funktionskreis unterstützen?

Durch folgende Lebensmittel wird das Nierensystem gestärkt:

Sellerie, Schwarzwurzel, Pastinaken, schwarze Bohnen, Kürbiskerne, Brombeeren, Preiselbeeren, Schwarze Johannisbeeren, Litschis.

Die Nieren gelten als Sitz der Lebensenergie, wir nehmen die Energie z.B. über die **Nahrung, Atmung, Schlaf** und vermehrt im **Urlaub** auf.

Auch durch **positive Emotionen** entsteht gute, kraftvolle Energie. Wenn wir unseren Charakter verändern und **Dankbarkeit, Zufriedenheit, Toleranz und inneren Frieden** entwickeln, wenn wir gut für uns sorgen, unsere Füße und Nieren warmhalten, ausreichend schlafen und uns regelmäßig ein wenig (oder mehr) Zeit schenken, stabilisieren wir unsere Gesundheit durch Stärkung unserer Nieren.

Auch durch regelmäßige **Qi Gong Übungen** können wir unsere Nieren dauerhaft unterstützen und unsere Gesundheit verbessern.

Qi ist Energie, sie nährt unseren Körper, Seele und Geist, wir nehmen wir sie auf durch die Verbindung mit Himmel und Erde und indem wir unser Herz für diese Kraft öffnen.

Mit einer spezielle **Nieren Qi Übung** führen wir gezielt diesem Funktionskreis Energie zu, wir stärken und reinigen das Niere-Blasen- System.

Nähere Informationen unter:

www.tiangong-qigong.org und www.qigong-ducci.de

Ulrike Ducci

Heilpraktikerin / Qi Gong Lehrerin

E-mail: ulrike.ducci.hp@arcor.de

Fon: 04152/135271

Hdy: 01577-1958077

