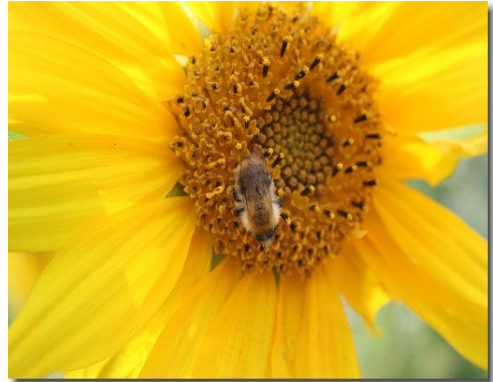


Der Milz-Magen-Funktionskreis aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Im **Spätsommer** gemütlich im Garten sitzen...das Obst ist reif, die Ernte wird eingefahren, wir sind zuhause, geborgen und willkommen.

Die heißen Tage des Sommers sind vorbei, der kommende Regen bringt der Erde die wichtige Feuchtigkeit zurück. Der **Spätsommer**, als Mittler und Bindeglied zwischen Sommer und Herbst, ist die Jahreszeit, in der das Magen-Milz System besondere Unterstützung braucht. Der nasse und warme Erdboden ist Grundlage für Wachstum. Die Himmelsrichtung ist, aus Sicht der TCM, das **Zentrum**. Alles entfaltet sich aus der Mitte. Leben entsteht und kehrt wieder zurück.



Der **Magen-Milz-Funktionskreis** birgt das **mütterliche Prinzip** und ist der **Erde** zugeordnet. Die Erde gibt uns Nahrung, Kleidung und Boden unter den Füßen, sie ist zuverlässig, beständig und duldsam.

Magen und Milz nähren den Körper, wandeln Nahrungsmittel um und speichern sie. Sie sind verantwortlich für das Einnisten und Gedeihen der Frucht im Mutterleib bis hin zum Stillen des Neugeborenen. Auch hier zeigt sich das mütterliche, liebevoll nährendes Prinzip der Erde.

Sind Magen und Milz gesund und in Harmonie, „stehen wir mit beiden Beinen im Leben“, wir strahlen **Gleichmut und Zufriedenheit** aus und sind bei uns selbst zuhause. Wenn dieses System geschwächt ist, können wir uns unsicher und heimatlos fühlen und brauchen Unterstützung von außen. Welche Mutter kennt dieses Gefühl nicht?

Der **Magen** befördert die Nahrungsmittel nach unten. Um die Nahrung zu transportieren braucht er Flüssigkeit. Trockenheit, z.B. durch ein Übermaß an Aufregung oder zu scharfe Nahrungsmittel, bringt „**Magenhitze**“. Diese kann sich durch Sodbrennen, Gastritis, Herpes, Zahnfleisch- oder auch Augenlidentzündung sichtbar machen.

Fehlt die **fördernde Kraft des Magens** kommt es zu Völlegefühl, Schluckauf, Erbrechen, Verstopfung, Blähungen und Lebensmittelallergien.

Das zentrale Thema von Magen und Milz ist die **Verdauung**. Dabei geht es nicht allein um die Verdauung unserer Nahrung, sondern auch die **psychische, emotionale „Verdauung“** der Vielzahl unserer alltäglichen Gedanken und Eindrücke spielt in diesem System eine große Rolle. **Der Prozess des Denkens und Abwägens, der Intellekt, ist der Milz eigen. Übermäßige Sorgen, Grübeln und Kreisen der Gedanken überfordern die Milz, wir fühlen uns müde und schlapp. Unzufriedenheit, negative Gedanken, Jammern und vor allem Gier sind die Hauptgründe für Magen/Milz Störungen.**

Besonders fürsorgliche Menschen, die sich viel um Andere kümmern und dabei die eigenen Bedürfnisse übersehen, zeigen häufig ein Ungleichgewicht der Magen/Milz Energie. Es kommt dabei zu einer inneren Leere, die oft durch übermäßiges Essen kompensiert wird.

Durch bewusste, positive Gedanken, Vertrauen, Dankbarkeit und Zufriedenheit stärken wir gezielt Magen und Milz.

Die **Öffnung für das Magen/Milz-System ist der Mund**, die Geschmacksrichtung ist **süß**. Süßer Geschmack regt die Milz-Energie an, hat eine starke, aufbauende und nährnde Wirkung auf den Organismus und macht uns gelassen und zufriedener. (Unsere geliebte Schokolade oder andere Süßigkeiten haben also doch ihren Sinn...jedoch nicht im Übermaß!)

Über den Mund – durch gesunde Nahrung oder positive Sprache – können wir unseren Körper und vor allem Magen und Milz wunderbar unterstützen!

Ist die Milz geschwächt, kann sie nicht mehr ausreichend Verdauungssäfte produzieren. Sie ist u.a. auch für unseren **Flüssigkeitshaushalt** verantwortlich. Bei Störungen kommt es zu **Schleimbildung**, wässrigen **Ödemen oder Zysten**. Durch Qi-Stau können sich über die Zeit Zysten bis hin zu Tumoren entwickeln.

Die Milz ernährt auch die Muskeln und das Bindegewebe. Muskelschwäche, Müdigkeit oder Organsenkung können eine Milzschwäche anzeigen.

Wie können wir den Magen/Milz Funktionskreis unterstützen?

Entspannung, regelmäßige Meditation, Yoga oder **Magen/Milz Qi Gong** lassen unsere Gedanken zur Ruhe kommen.

Während Nahrungsmittel wie Milch (schleimbildend), Kaffee, Alkohol, Gebratenes und zu viel Süßes Magen und Milz belasten, helfen **entspannte und ruhige Mahlzeiten**, der Verzehr von leichter, gedünsteter Kost und wenig Rohkost.

Gut ist es, nach 18.00 Uhr nicht mehr zu essen und während der Mahlzeiten wenig oder keine Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

- Finden Sie ihr **Zuhause** in sich selbst
- Erlauben Sie Sich, sich **wertzuschätzen** und sich zu **lieben**
- Entwickeln Sie **Achtsamkeit, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Vergebung, Freude, Leichtigkeit ...**
- Reduzieren Sie übermäßige Gedanken, Kummer, Sorgen und Bedürfnisse

Ulrike Ducci
Heilpraktikerin/Qi Gong Lehrerin

Tel. 04152/135271
E-mail: ulrike.ducci.hp@arcor.de
www.heilpraktikerin-ducci.de
www.tiangong-qigong.org

