

## Der Herz/Dünndarm Funktionskreis aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Der Sommer naht, und mit ihm kommt die Kraft des **Feuers**: Die Feuer-Energie erleben wir besonders intensiv an einem heißen Sommertag. Auf einer Gartenparty mit Freunden unterhalten, lachen, flirten, tanzen. **Lebendigkeit, Freude, Leichtigkeit** - all dies gehört zum Funktionskreis des Herzens. Aber auch **Großzügigkeit, Begeisterung, Mitgefühl, Achtsamkeit, Dankbarkeit und Verbundenheit** sind Ausdruck eines harmonischen Gleichgewichts der Wandlungsphase des Feuers.



### Folge der Weisheit Deines Herzens...

In der alten chinesischen Medizin wird unser Herz als Kaiser im Staatswesen des Körpers, als Sitz des Geistes und des Bewusstseins bezeichnet. **Das Herz ist die Schalt- und Koordinationsstelle aller geistigen Aktivitäten.**

Wie oft lassen uns die Gedanken nicht zur Ruhe kommen? In der TCM heißt es: Die Aufnahme und Verarbeitung äußerer Dinge wird vom Herzen ausgeführt, es hat die Obhut über alle mentalen Aktivitäten. „**Die großen Gedanken kommen aus dem Herzen**“ Vielleicht ist es an der Zeit unser Herz etwas wichtiger zu nehmen. Ihm etwas Ruhe zu geben... Entspannung... Liebe... Ein ruhiges Herz schenkt uns **Ausstrahlungskraft, Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit.**

Zu den weiteren Herzfunktionen gehören – neben der **Regulierung der Blutverteilung und der Koordination von Nervensystem und Gehirn** – die **Regulierung der Schweißproduktion** (Schweiß ist der Saft des Herzens) und die **Ausdrucksfähigkeit der Sprache.**

Mit der Betrachtung des Herzmeridians – ein innerer Zweig steigt vom Herzen nach oben in die Kehle, Zunge und über die Augen zum Gehirn – verstehen wir die Verbindung zwischen Herz und Sprache. Schlaganfall und Herzinfarkt haben Auswirkungen auf die Beweglichkeit der Zunge und auch das Sprichwort „**Das Herz auf der Zunge tragen**“ formuliert diesen Zusammenhang.

### Üben Sie das Lächeln!

Unsere Gefühle, als Ausdruck unseres Herzens spiegeln sich im Gesicht wieder. Wie oft kann uns ein **Lächeln beruhigen, trösten, erfreuen**? Es tut gut ein Lächeln zu verschenken und es tut gut, es uns selbst zu schenken. **Versuchen Sie es.**

Denn: **Freude ist die Emotion des Herzens.** Freude hat eine **große Heilkraft.** Leben wir im Einklang mit der Natur und dem Dao sind wir erfüllt von tiefer, innerer Freude, das ist die **Nahrung für unsere Seele.**

Aber Vorsicht: Ein Übermaß an Freude führt zu innerer Hitze („**das Feuer ist außer Kontrolle**“), alle Lebensvorgänge werden beschleunigt, Herzklopfen, Ängste, Ruhe- und Schlaflosigkeit etc. können sich entwickeln.

Oder: Mit der Redewendung „das Herz rutscht mir in die Hose“ wird ein Mangel an Energie im Herzen versinnbildlicht. Dieser Zustand der Mutlosigkeit und Angst lässt uns freudlos, ohnmächtig und müde werden, er ist häufig mit „ich kann nicht“ verbunden.

Das **Partnerorgan des Herzens ist der Dünndarm**, „der Palast, der die Fülle empfängt“. Er trennt das Reine vom Unreinen, nimmt auf, extrahiert und transformiert die Nahrungsmittleesenzen. Diese leitet er zur Milz, die unreinen Substanzen gehen zum Dickdarm oder mit der Flüssigkeit direkt zur Niere.

Die Gesundheit des Herz/Dünndarm Funktionskreises beeinflusst:

- Kreislauf, Atmung und Blutdruck
- Schweißproduktion
- die Schlafgewohnheiten, innere Ruhe, Entspannungsfähigkeit
- klare Sprache und Konzentrationsfähigkeit
- alle Dünndarmfunktionen
- Emotionen wie Neid, Eifersucht und Gier

## Wie können wir den Herz/Dünndarm Funktionskreis unterstützen?

**Öffne Dein Herz** für Begeisterung, Güte und Lebendigkeit. **Erkenne Deine Lebensaufgabe** und erfülle sie mit Freude und Leichtigkeit. Eine liebevolle **Gemeinschaft, Lachen, Tanzen, Stille, Meditation, Qi Gong** unterstützen Herz und Dünndarm. Auch rote Lebensmittel, wie rote Früchte, Paprika oder rote Beete und bitterstoffhaltige Lebensmittel wie Rucola, Artischocke oder verschiedene Kräuter.

### Und durch die wunderbare Herzmeditation

der Qi Gong Meisterin Tianying vom Tian Gong Institut in Berlin. Es geht hierbei um die Realisierung, Entwicklung und Übertragung der **Sechs Herzenergien**:

1. **Sanftmut**  
Ruhe, Weichheit und Geduld...
2. **Mitgefühl**  
achtsam hinschauen und ein Lächeln verschenken...
3. **Frieden**  
in Frieden sein - mit uns, mit anderen...
4. **Toleranz**  
Vergebung ist die größte Heilung...
5. **Dankbarkeit**  
unsere Bedürfnisse reduzieren sich...
6. **Freude**  
als Emotion unseres Herzens resultiert aus diesen Qualitäten...

Diese sechs Herzqualitäten sind wie Samen, die uns wachsen. Mit ihnen wachsen das Licht und die Liebe in uns und Heilung kann geschehen.

**Ulrike Ducci**  
Heilpraktikerin/Qi Gong Lehrerin

Tel. 04152/135271  
E-mail: [ulrike.ducci.hp@arcor.de](mailto:ulrike.ducci.hp@arcor.de)  
[www.heilpraktikerin-ducci.de](http://www.heilpraktikerin-ducci.de)  
[www.tiangong-qigong.org](http://www.tiangong-qigong.org)

