

# Der Lunge/Dickdarm-Funktionskreis aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

An einem **Herbsttag** klare, kühle Luft einatmen. Oder auf einem Berggipfel stehen, „die Weite einatmen“ und die **Freiheit** fühlen... all dies ist Ausdruck eines gesunden, starken Lungensystems.

Der **Herbst** ist aber auch die Zeit der Einkehr, des Rückzugs. Wir sind verbunden mit dem Kreislauf der Natur, nehmen Abschied von der Fröhlichkeit und Leichtigkeit des Sommers. Das, was unwiederbringlich vorbei ist, lassen wir los (oder nicht...). Im Herbst beginnt die Zeit von Husten und Schnupfen, **Melancholie und Traurigkeit** können jetzt unser Gemüt belasten.



**Trauer und Depression** gehört zur **Emotion** von Lunge und Dickdarm. Die Traurigkeit hilft uns, Verluste zu verschmerzen, loszulassen, sich Neuem zuzuwenden, Veränderungen zu akzeptieren.

Wenn uns das **Abschiednehmen** und **Loslassen** zu schwer fällt, kann unser Atem nicht mehr frei fließen und der Darm nicht loslassen. Unbewältigte Trauer schwächt Lunge und Dickdarm.

Die Lunge ist der **Schutzschirm** über alle Organe, zart und empfindsam. Sie und die **Haut – die Lunge repräsentiert die Oberfläche des Menschen** – sind am direktesten den äußeren Einflüssen ausgesetzt und mit Himmel und Erde verbunden. Die Lunge ist die Vermittlerin der himmlischen Einflüsse und über den Atem sind wir mit unserer Umgebung und allen atmenden Lebewesen verbunden. **Einfühlsamkeit, Empathie und Abgrenzungsfähigkeit** gehören zu einem gesunden Lungenfunktionskreis.

Nach der Qi-Gong-Tradition besitzt die Lunge sieben kleine **Seelenanteile**, die den Körper mit Energie versorgen. Abhängig davon, ob sie stark und kräftig oder nur schwach entwickelt sind, beeinflussen sie die **Gesundheit und Leistungsfähigkeit** des Menschen.

Die **Wandlungsphase der Lunge** ist das **Metall**, seine **Kraft** und **Klarheit**. Metall hat eine Doppelnatur: Es ist sehr wandlungsfähig. Durch Erhitzen lässt es sich in Form gießen. „Das Feuer des Herzens“ kann der Lunge Schaden zufügen. Und wenn Metall erkaltet, ist es hart und unbiegsam. Die Härte kann der Leber schaden. Dann heißt es in der TCM „Metall schneidet das Holz der Leber“.

Weiterhin reguliert die Lunge das **Öffnen und Schließen der Poren**. Sie steuert damit die **Schweißbildung** und übernimmt eine Schutzfunktion vor äußeren Einflüssen (Immunabwehr).

Der **Dickdarm** übernimmt als Partnerorgan der Lunge die Rolle des **Vermittlers**. Er ist das Organ, das am meisten verschmutzt ist. Hier findet ein Austausch von Innen und Außen statt. Fällt das **Loslassen** schwer, kann der Dickdarm z.B. mit Verstopfung reagieren und den Körper vergiften.

#### **Die Gesundheit des Lunge-Dickdarm Funktionskreises beeinflusst:**

- **das gesamte Atmungssystem mit Nasennebenhöhlen, Hals, Rachen und Stimmbändern**
- **Haut und Schleimhäute, (trockene Haut, Schwitzen)**
- **die Immunabwehr**
- **alle Befindlichkeiten des Dickdarms**

Eine ausgeglichene Lungen- bzw. Metallpersönlichkeit ist voller **Optimismus, Intuition, Mut und Ehrlichkeit**. Sie besitzt ein starkes **Selbstwertgefühl, Gerechtigkeitssinn und liebt Klarheit, Einfachheit und Freiheit**. Oft ist sie **künstlerisch begabt und sehr kreativ**.

#### **Wie können wir den Lunge-Dickdarm-Funktionskreis unterstützen?**

Durch regelmäßige Meditation, Yoga oder **Qi Gong** erreichen wir Entspannung, Harmonisierung und Stärkung von Körper, Geist und Seele. Mit einer **speziellen Lungen-Qi-Übung** können wir gezielt das Immunsystem stärken und die Lungen- und Dickdarmfunktionen regulieren.

Weißes Lebensmittel, wie z.B. Rettich, Weißkohl und Kohlrabi wirken unterstützend, ebenso Äpfel, Birnen, Mangos und Holunderblüten. Ein übermäßiger Verzehr von scharfen Nahrungsmitteln, Süßigkeiten, Fett und Milchprodukten belasten diesen Funktionskreis.

#### **Und:**

Erzählen Sie sich jeden Abend vorm Spiegel, was sie alles „gut und richtig“ gemacht haben! Schenken Sie sich Aufmerksamkeit und Liebe! Bringen Sie **Struktur, Optimismus, Freude und Dankbarkeit** in Ihr Leben.

### **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)

