

Gesundheitstipps aus der Chinesischen Medizin für den Sommer:

Der Sommer ist die Zeit des Lichtes, es werden mehr Endorphine ausgeschüttet und die meisten Menschen sind positiver gestimmt. Trotzdem kann es gerade bei schwülem Wetter und schnellen Wetterwechseln mit wechselndem Luftdruck gehäuft zu verstärkter Müdigkeit kommen. Durch die Wärme erweitern sich auch die peripheren Blutgefäße und gerade Menschen mit niedrigem Blutdruck leiden noch stärker als sonst. Bei schnellen Änderungen des Wetters kommt es öfter zu Schwindel, Kopfschmerzen oder Müdigkeit.

Müdigkeit kann ein harmloses Warnsignal des Körpers sein, sich etwas mehr Ruhe zu gönnen, es kann aber auch ein Symptom einer ernsten Erkrankung sein oder einen Mangel an Vitalstoffen wie Eisen oder Vitamin B12 anzeigen.

Im Einklang mit den äußeren Rhythmen zu leben, ist ein zentrales Thema der Chinesischen Medizin. So zeigen sich Phänomene im Makro- wie im Mikrokosmos. Der Sommer ist die Zeit des Feuerelementes: in dieser Jahreszeit sind die Tage am längsten, das Licht und die Wärme – beides zum Yang gehörend – dominieren. Der Mensch braucht in dieser Zeit tendenziell etwas weniger Schlaf als in der dunklen Jahreszeit, sollte sich aber dennoch genug Ruhephasen gönnen. Gleichzeitig sind bei Disharmonien des Feuerelementes und Yang-Dominanz Schlafstörungen typisch, bei denen es dann tagsüber zu Erschöpfung und Müdigkeit kommen kann.

Was kann man nun selbst tun, um möglichst in Balance durch den Sommer zu kommen?

Gerade durch die **Ernährung** kann man viel selbst tun. Im Sommer gleichen kühlend-erfrischende Nahrungsmittel wie Gemüse und Früchte die Hitze aus. Zu nennen sind hier in erster Linie die saisonal reifenden Sorten wie Spargel, Salat, Mangold, Zucchini oder Kohlrabi; bei Früchten Erdbeeren, Johannisbeeren und Kirschen, aber auch Weintrauben oder Birnen. Insbesondere Birnen haben eine befeuchtende, das Yin und die Körpersäfte stärkende Wirkung. Bei heißem Wetter sind auch Südfrüchte wie Ananas, Bananen oder Wassermelone für die meisten Menschen geeignet, da sie energetisch meist eher kalt sind und damit die Hitze besonders gut abkühlen. Im Sommer werden Rohkost und Salate besser vertragen als im Winter, allerdings sollte man abends nicht mehr zu spät Rohkost essen, weil diese schwerer verdaulich ist und zu Gärungsprozessen führen kann. Bei starker Müdigkeit liegt meist ein Qi-Energienmangel vor. In solchen Fällen sollte man auf energetisch kalte Nahrungsmittel wie Südfrüchte, zuviel Rohkost und zuviel Milchprodukte verzichten und darauf achten, daß man möglichst zwei bis drei warme Mahlzeiten am Tag zu sich nimmt, z.B. statt einem Salat lieber gedünstetes Gemüse ißt. Besonders natursüße Nahrungsmittel wie Karotten, Sellerie, Aprikosen, Pfirsiche und die meisten Getreidesorten unterstützen die Bildung der Lebensenergie Qi. Liegt ein echter Yang-Mangel vor, erkennbar z.B. an kalten Händen oder Füßen oder Kälteabneigung, so können aromatische Kräuter und Gewürze wie Zimt oder Ingwer diesen Zustand bessern. Reicht dies nicht aus, kann über Therapiemethoden wie Akupunktur, Moxibustion (wärmende Methode) und insbesondere die Kräutertherapie behandelt werden.

Der bittere Geschmack wird dem Feuerelement und dem Sommer zugeordnet. Kleine Mengen bitterer Nahrungsmittel wie Artischocken sind förderlich für das Herz und das Feuerelement im Allgemeinen, zu viel bittere Nahrungsmittel u.a. zu viel Kaffee dagegen führen zu Austrocknung und ein Übermaß ist besonders im Sommer

zu meiden. Generell sollte nicht zu oft zu stark anregenden Substanzen wie Kaffee gegriffen werden, um Müdigkeit zu unterdrücken. Es ist wichtiger, auf ausreichend Ruhephasen zu achten.

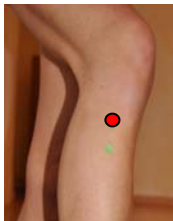
Auch das **Lachen** wird dem Feuerelement zugeordnet und sorgt für Leichtigkeit und Lebensfreude, sei es nun das herzhafte Lachen oder einfach nur eine innere Zufriedenheit. Für das Herz ist ein bewußtes „Ja“ zu sich selbst und zum eigenen Leben sehr wichtig. Bei Unzufriedenheiten gilt es, ehrlich mit sich selbst zu sein und genau auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und diesen mehr Raum zu geben.

Ätherische Öle z.B. in Duftlampen können bei Müdigkeit Abhilfe schaffen: Rosmarin wirkt belebend, Citrusöle sind stimmungsaufhellend.

Wechselduschen oder Kneippgüsse regen den Kreislauf an.

Bewegung besonders an der frischen Luft tut gut, sollte aber auch nicht übertrieben werden, denn sonst führt sie zu noch mehr Erschöpfung.

Akupressur an bestimmten Punkten kann helfen, wieder fokussierter zu sein und bei Energiemangel etwas aufzutanken:



Ma 36 – „Sieben-Meilen-Punkt“ „Göttlicher Gleichmut“
gerade, wenn noch Verdauungsbeschwerden hinzukommen, gut bei Schwächezuständen, Infektanfälligkeit



Ren 6 – „Meer der Energie“
Gut bei Energiemangelzuständen

Auch eine **Akupressurmassage** der Ohrmuschel kann zu besserer Konzentration verhelfen, dabei jeweils mit Daumen und Zeigefinger oben beginnend langsam nach unten massieren und zum Schluß die Ohrläppchen leicht dehnen. (mehrmals wiederholen)

Zum Schluß noch zwei einfache **Energieübungen** aus der Chinesischen Medizin:

1. entspannt auf dem Rücken liegen und die Hände über dem Bauchnabel verschränken. Dann ganz bewußt in den Nabel hineinatmen. Durch die Bauchatmung wird dieser Energiepunkt stimuliert. (mehrmals wiederholen)



2. Stehen, Beine hüftbreit auseinander, locker in den Knien, Beine tief verwurzelt mit der Erde, Oberkörper ist aufgerichtet, die Arme beim Einatmen heben und einen großen Kreis in der Luft malen und dabei gedanklich neue Energie aus dem Universum schöpfen, beim Ausatmen die Fingerspitzen oben zusammenführen und die Arme zueinandergewandt langsam wieder absenken und in Gedanken die alte Energie an die Erde abgeben (mehrmals wiederholen)