

Bowen und das Meridiansystem

Wenn die Bowen-Griffe Akupunkturpunkte treffen

Von Amichay Saller-Fischbach

Der Herbst gehört in dem Jahreszyklus der fünf Wandlungsphasen zur Wandlungsphase bzw. zum Element Metall.

Metall hat schneidende Eigenschaften, wie ein Messer, das aus Metall erschaffen wird. Entscheidungen und Abschiedsprozesse sind im Vordergrund: Abschied von dem sonnigen warmen Sommer, Abschied der Natur von der fruchtbaren Zeit – wie Bäume, die sich von den Blättern verabschieden. Abschiede sind oft mit Trauer verbunden – eine Emotion, die dem Element Metall zugeordnet wird. Es sind oft scharfe Einschnitte oder Entscheidungen, die man treffen soll und nach dem der Schnitt gemacht wurde ist es leichter, weiter zu gehen und sich zu entwickeln. Diese Eigenschaft der Schärfe und Klarheit spiegelt sich in der Geschmackrichtung „Scharf“ wieder, die zur Wandlungsphase Metall gehört. Wir kennen es alle – wenn man etwas Scharfes zu sich nimmt, tränen die Augen, die Nase läuft und danach sind die Atemwege frei. Schärfe verschafft somit Klarheit, aufgrund deren ein Neubeginn starten kann.

Die Organe, die zur Wandlungsphase Metall gehören sind die Lunge als Yin-Organ und der Dickdarm als Yang-Organ. Beide Organe bewerkstelligen eine Schutzbarriere nach außen und ermöglichen einen gesunden Austausch mit der Umgebung bzw. dem Kosmos. Die Lunge filtert Luft und kosmisches Qi und entscheidet, was eingeatmet wird. Der Dickdarm, als Ausscheidungsorgan selektiert, was im Körper erhalten bleibt und was ausgeschieden wird. Somit sind beide Organe eine Barriere zwischen dem Mensch und der Umwelt, die selektiv entscheidet, wo die Grenzen sind. Die Haut, das größte Organ im Körper wird laut chinesischer Medizin von der Lunge regiert und ermöglicht dem Körper, sich von der Außenwelt abzugrenzen und sich vor schädlichen Einflüssen schützen zu können. Auf der Haut strömt wie eine Schutzschicht das sogenannte Abwehr-Qi und schützt den Körper vor Krankheiten. Kommt es zu Flussstörungen des Abwehr-Qi, können Krankheiten, die von außen kommen den Körper befallen. Die Lunge kontrolliert und regelt auch die Atemwege: Nase, Rachenraum, Luftröhre und Bronchien. Alle Störungen in diesen Organen deuten auf eine gestörte Funktion des Lungen-Qi hin.

Dadurch, dass der scharfe Geschmack und die Lunge dieser Wandlungsphase zugeordnet werden, werden sehr häufig Kräuter und Substanzen, die scharf sind verwendet, um die Lunge und ihre schützende Funktion zu bestärken. Als Beispiel will ich euch heute den Ingwer vorstellen, als Heilkraut, das vor allem durch seine Schärfe wirkt.

Ingwer (*Zingiberis recens*) ist ein Wurzelstock, der in der chinesischen Medizin häufig verwendet wird, um die Lungenfunktion zu tonisieren und um dem Körper Wärme zuzufügen. Der Geschmack ist scharf und die Temperaturwirkung ist warm – durch diese

Eigenschaften wird Ingwer sehr häufig bei Erkältungen und Atemwegskrankheiten verwendet.



Ab dem Herbst beginnt bei uns die kalte Jahreszeit und die Anfälligkeit für Erkältungen ist erhöht. Als therapeutische, schützende Maßnahme ist das Trinken von Ingwertee sehr hilfreich, um solche Krankheiten zu bekämpfen. Ich will euch gerne - auch wenn viele von euch es kennen - eine interessante Teerezeptur, die nicht nur Ingwer enthält sondern Pfeffer (Schärfe) und Ingwer (Wärme) kombiniert:

- 5 cm lang, geschälter Ingwerwurzel (Bio-Qualität)
- 1 Zimtstange
- 6-8 Pfefferkörner

Alle Zutaten mit 1,5 l gekochtem Wasser übergießen und mindestens 10-15 Minuten ziehen lassen. Den Tee durch ein Sieb filtern und eventuell mit Honig oder Ahornsirup gesüßt trinken. Die Kräuter können auch ein zweites Mal aufgegossen werden.

Wir informieren euch mit großer Freude, dass auf Wunsch vieler Kursbesucher ein neuer Kurs über Ernährung ab 2015 angeboten wird:

„Ernährung: Die Achse zwischen Gesundheit und Genuss“

Ein Kurs voller Geschmack über Ernährung mit Schwerpunkt auf die „Ernährung nach den fünf Elementen“. Gesunde, ausgewogene Ernährung ist zu einem sehr wichtigen und großen Thema in unserer heutigen Zeit geworden. Noch mehr als früher ist es wichtig geworden, unseren Praxisbesuchern Ernährungsleitlinien zu geben und die Genesung dadurch zu unterstützen.

Genussvoll wird gelernt, wie Kochen und Ernährung therapeutisch verwendet werden können. Zutaten wie Gemüse, Obst, Kräuter, Getreide und pflanzliche und tierische Eiweißlieferanten werden nach ihrem Geschmack, ihrer gesundheitlichen Wirkung und möglichen Kombinationen erkundet.

