

ELEMENT METALL – Der Herbst

Im Herbst, wenn die Bäume ihre Säfte zu den Samen und Wurzeln zurückziehen und sich auf die Kälte des Winters vorbereiten, wird die Energie des Metallelements spürbar. Die Kräfte sammeln sich nach innen und unten. Das Laub wird welk und die Farben verblassen. Es ist eine Vorbereitung auf das Abschied nehmen. Mit dem Älterwerden des menschlichen Körpers, trocknen auch unsere kostbaren Säfte im Körper aus.

In der chinesischen Medizin werden die Organe Lunge und Dickdarm mit dem Element Metall assoziiert. Die Lunge (der Architekt der rhythmischen Ordnung) reguliert die Interaktion zwischen der inneren und äusseren Welt. Indem sie sich beim Einatmen ausdehnt und sich beim Ausatmen zusammenzieht. So verbindet sie die Energie des Himmels (das Atem Qi aus der Luft) mit der Energie der Erde, das Qi, welches wir über das Essen aus der Nahrung zu uns nehmen. Diese beiden Energien erfüllt unser Körper, Geist und Seele mit Rhythmus und Ordnung, basierend auf dem Grundsatz, dass jedem Ende ein neuer Anfang folgt. Auf der emotionalen Ebene bringt die Lunge und das Geschwister Organ Dickdarm das Geben mit dem Nehmen und das Festhalten mit dem Loslassen in Einklang.

Das Metall wacht über die Erkenntnis, dass die Dinge, die wirklich wertvoll sind, nicht von materieller Art sind. Messerscharfer Verstand, Gefühl für Gerechtigkeit und der Wert des Lebens ist die Kernfrage des Metalls. Das Wertvolle mit dem Älterwerden und den Wechseljahren ist, die Qualität der wirklich wichtigen Dingen zu erleben. Wenn das Leben mit der Kraft des Metallelements inspiriert ist, fühlen Sie sich zu zentralen Themen wie der Kunst, Philosophie, Religion und der «Schönheit» hingezogen. Klarheit, Offenheit und FREUDE durch Dankbarkeit wird präsent. Haben wir jedoch den Drang nach materiellem Besitz, streben nach Ruhm und haben ein übertriebenes Geltungsbedürfnis, so äussert sich das im Verhalten des Klammerns an Dingen und dem Zwang alles unter strikter Kontrolle zu halten. Der Körper wird steif und starr. Der Geist unbeweglich. Daraus entsteht das Stöhnen, das ein Mensch mit Ungleichgewicht im Metall Element von sich gibt. Das Stöhnen zeigt die leidvolle Erfahrung des Anhaftens. Alles was wir in diesem Leben an Hab und Gut gewonnen haben, verlieren wir in der Stunde des Todes. Nach einem reichen Leben muss der Mensch lernen, dass die Zeit gekommen ist, sich allmählich von der «Blüte» seines Lebens zu verabschieden. Trauer ist die der Lunge zugeordnete Emotion. Trauer ist ein wichtiger Aspekt des Lebens, denn nichts ist von Dauer. Wenn wir im Festhalten von äusseren Sachen stagnieren und in Erinnerungen feststecken, verblasst unser Leben wie Papierblumen, die keinem Sommer gehören. So sind wir beim nächsten Thema, das «Loslassen» und der Dickdarm, das Yang Organ im Metall. Er unterstützt die Lunge durch seine Funktion des Ausscheidens, indem er Blockaden des Qi's eliminiert.

IM ELEMENT

Kosmetik • Ernährung • Kochen

Sind die Ausscheidungswege des Dickdarms verstopft, so muss der übrige Körper mehr Arbeit leisten, oft kommt es auch zur Ausscheidung über die Haut. Bei Hauterkrankungen wie Akne, Ekzeme, Neurodermitis, Psoriasis ist der Darm mitbeteiligt.

Verstopfung auf körperlicher Ebene folgt oft einer verstopften Geisteshaltung, die gekennzeichnet ist von Dickköpfigkeit und Unbeweglichkeit.

Zur Säuberung des Dickdarmes empfehle ich speziell im Herbst die 12 Tage Reis-Congee-Kur.

Wirkung von Vollkornrundreis, gekocht 1:10

- Harmonisiert und stärkt den Magen- und die Mitte
- Ausleitend > Darmassage fördernd
- Reinigend
- Haut säubernd
- Diurese anregend
- Äusserst bekömmlich und nährend
- Baut Qi und Säfte auf > JING nährend

«Es geht mir unter die Haut»

Das Metallelement wird als elementarer Bestandteil der Energie, die für die Fähigkeit der Kommunikation nötig ist, betrachtet. Die Haut, als unmittelbare Kontaktstelle zu unserer Umwelt, ist mit dem Element Metall eng verbunden. Die Haut ist die zweite Lunge und der Zustand der Haut spiegelt den Gesundheitszustand der Lunge. Ebenso wie die Lunge atmet auch die Haut. Die Wandlungsphase Metall bestimmt über die Oberfläche (Haut) das Schliessen und Öffnen der Poren, um Schweiß austreten zu lassen (öffnen) und um vor Kälte und Nässe zu schützen (schliessen). Unsere Hautoberfläche weist sogenannte Wärme- und Kältepunkte in Form kleinster Nervenendigungen auf. Insgesamt 30'000 Wärmepunkte lassen uns die Wärme spüren, und über 250'000 Kältepunkte kann uns die Kälte angreifen. Jetzt verstehen wir auch die grosse Leistung der Abwehrkraft (Wei-Qi), sich gegen so viele mögliche Angriffe wehren zu müssen. Die Lungen sind äusserst empfindlich auf Ungleichgewichte zwischen Trockenheit und Nässe.

Das beste Mittel, um Erkältungen im Winter zu verhindern, ist die Abwehrkraft im Herbst schon zu stärken mit: Fleisch-oder Gemüsesuppen mit Hülsenfrüchten, etwas Lauch, Zwiebeln und Gewürzen.

IM ELEMENT

Kosmetik • Ernährung • Kochen

Lunge, Metall und der scharfe Geschmack

Scharf wirkt zerstreudend und schweisstreibend. Mässig Scharfes wirkt belebend, zuviel Scharfes zerstreudend. Scharf und heiss sind dann angezeigt, wenn eingedrungene Kälte (Erkältung) vertrieben werden soll (Ingwertee, Yogitee oder Glühwein).

Sehr scharfe Gerichte treiben uns die Tränen in die Augen, was die Wirkkraft und Richtung von Scharf wunderbar erklärt: nach oben, aussen, vertreibend. Da denke ich an den Wasabi beim Sushi essen...

Mässig Aromatisch-Scharfes wirkt anregend auf das Verdauungsfeuer. Wie Zimt und die frischen Kräuter aus dem Garten; Basilikum, Majoran, Oregano u.s.w.

Scharf ist ein Yang Geschmack und scharf-heisse Kräuter und Nahrungsmittel wirken auflösend, die Oberfläche öffnend, schweisstreibend, durchgängig machend und Stagnationen lösend.

Geniessen Sie die zeitlose Medizin der Lunge, indem Sie sich zwischendurch eine Ganzkörpermassage mit wunderbaren Ölen gönnen. Ein Spaziergang im Wald machen, tief atmen und dem Gesang der Natur lauschen, wie das Knistern der trockenen Blätter unter den Füßen.

Und der Dickdarm freut sich, wenn er öfters entlastet wird und zwischendurch milde Schonkost erhält.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen losgelöste Momente.

Claudia Erni

IM ELEMENT

Kosmetik • Ernährung • Kochen