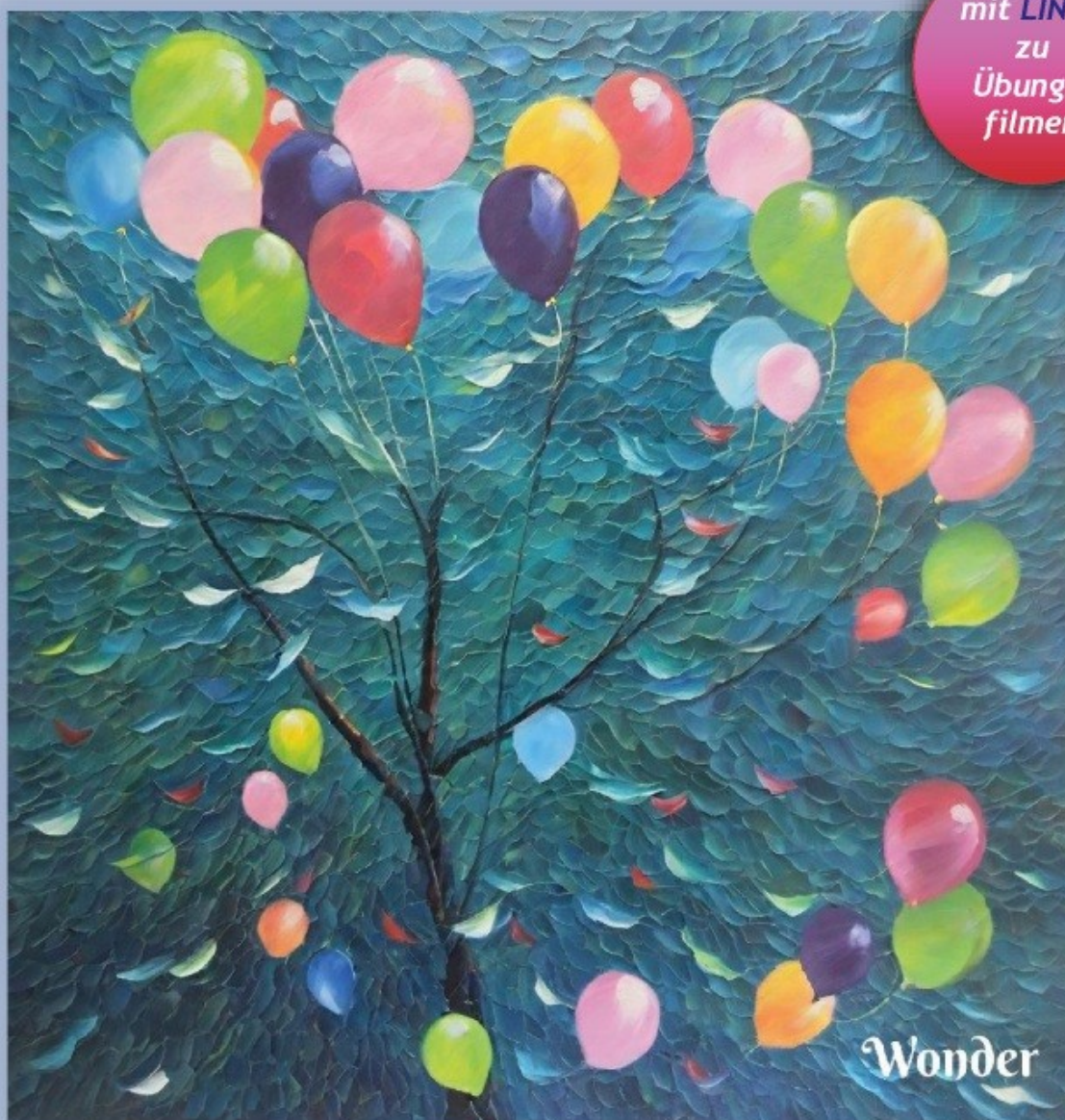


Marita Oriolo

Die Lunge

das zarte Organ in der chinesischen Medizin



mit **LINKS**
zu
Übungs-
filmen

Über die Autorin

Ich heiße **Marita Oriolo** und bin 1955 in Duisburg geboren. 1990 fand ich meinen Weg zur Naturheilkunde. Seit 1993 bin ich als Heilpraktikerin tätig und arbeite u.a. mit den Therapien der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Vor allem Qi Gong hat es mir von Anfang an angetan. Darum reiste ich auch in den Jahren 1996 bis 2004 fünf Mal nach China, um vor Ort Akupunktur, Tuina, aber vor allem Qi Gong zu vertiefen.

Seit 1998 bin ich als Qi Gong-Lehrerin tätig, seit 2011 als Ausbilderin von Qi Gong-Kursleitern in der Qi Gong-Schule Bergstraße.

Ich widme dieses Buch allen meinen Schülerinnen und Schülern, den vielen Patientinnen und Patienten, die mich motiviert haben, dieses Buch zu schreiben und die durch ihre eigenen Geschichten dazu beigetragen haben, dieses Buch mit Leben zu füllen und meine Kenntnisse in traditioneller chinesischer Medizin und Naturheilkunde und Qi Gong zu erweitern.

Marita Oriolo

Die Lunge

das zarte Organ in der chinesischen Medizin

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Marita Oriolo

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6951-0186-3

0	<i>Vorwort</i>	9
1	<i>Die Lunge in Zahlen</i>	10
2	<i>Definitionen in der chinesischen Medizin</i>	11
2.1	Qi - die Lebensenergie	12
2.2	Die Meridian-Lehre	14
2.3	Die Yin- und Yang-Lehre	15
2.4	Die fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen	16
2.5	Die Beziehungen der Elemente untereinander	18
2.6	Organe in der chinesischen Medizin	20
3	<i>Die Lunge - mal so, mal so betrachtet</i>	23
3.1	Die Lunge in der westlichen Medizin	23
3.2	Die Lunge in der chinesischen Medizin	25
3.3	Die Lunge - das zarte Organ	25
4	<i>Das Metall-Element</i>	27
4.1	Der Nutzen des Metalls allgemein	27
4.2	Metall in der Natur	27
4.3	Metall im Menschen	29
4.4	Der Metall-Typ	31
4.5	Umgang des Menschen mit dem Metall und dem Herbst.....	33
4.6	Das Metall in der westlichen Naturheilkunde	35

4.7 Was gehört zum METALL-Element in der TCM?	37
<i>5 Der Funktionskreis Lunge</i>	39
5.1 Allgemeines zu Funktionskreisen	39
5.2 Funktionskreis des Metalls: Lunge mit Partner Dickdarm	39
5.3 Die Lungen-Leitbahn	40
5.4 Der Partner - die Dickdarm-Leitbahn	41
<i>6 Die Bedeutung der Lunge in der TCM</i>	42
<i>7 Diagnose von Lungenerkrankungen</i>	47
7.1 Erkrankungen der Lunge in Europa.....	47
7.2 Vorgehen bei der Diagnostik in der TCM	48
7.3 Die Leitkriterien	50
7.4 Äußere krankmachende Faktoren	52
7.5 Innere krankmachende Faktoren.....	54
7.6 Die 7 Emotionen als Krankheitsursachen	56
7.7 Sonstige krankmachende Faktoren	57
<i>8 Krankheitsmuster in der TCM</i>	59
8.1 Allgemeine Krankheitsmuster	59
8.2 Krankheitsmuster der Lunge.....	60
Lungen-Qi-Schwäche oder Lungen-Qi-Mangel	61
Lungen-Yin-Schwäche oder Lungen-Yin-Mangel	63

Lungen-Yang-Schwäche oder Lungen-Yang-Mangel.....	64
Asthma	65
Trockenheit der Lunge	65
<i>9 Zusammenspiel Lunge und andere Organe.....</i>	<i>67</i>
9.1 Allgemeine Zusammenhänge.....	67
9.2 Qi-Umlauf und Organuhr.....	69
9.3 Lunge und Niere	71
9.4 Lunge und Leber	75
9.5 Lunge und Herz	75
9.6 Lunge und Milz.....	76
<i>10 Unsere Abwehr - Wei Qi.....</i>	<i>78</i>
10.1 Unsere Abwehr in der westlichen Medizin	78
10.2 Unsere Abwehr aus Sicht der TCM	80
10.3 Wei Qi und die 5 Elemente	81
<i>11 Die Atmung in der TCM.....</i>	<i>85</i>
11.1 Einatmen	87
11.2 Ausatmen	87
11.3 Atempause.....	88
11.4 Die Atmung im Qi Gong.....	89
<i>12 Therapiemöglichkeiten für die Lunge</i>	<i>91</i>

12.1 Die Therapie-Säulen der TCM allgemein	91
12.2 Qi Gong – chinesische Heilgymnastik	93
12.3 Tuina	105
12.4 Atemübungen	117
12.5 Gute Ernährung für die Lunge	120
12.6 Allgemeine Therapieempfehlungen für die Lunge	123
12.7 Die Lunge und das Meer.....	124
<i>13 Psychische Themen der Lunge.....</i>	<i>128</i>
13.1 Allgemeines zur Psyche in der westlichen Medizin	128
13.2 Allgemeines zur Psyche in der TCM	129
13.3 Lunge-Dickdarm und Psyche	133
13.4 Die Psyche positiv beeinflussen.....	139
<i>14 Gedanken zum Schluss</i>	<i>141</i>
<i>15 Glossar.....</i>	<i>142</i>
<i>16 Literaturverzeichnis</i>	<i>149</i>

0 Vorwort

Die chinesische Medizin fasziniert mich inzwischen seit über 35 Jahren. Bis heute lerne ich immer noch dazu und kann vieles von meinem Wissen an unsere Schülerinnen und Schüler und an wissbegierige Laien weitergeben.

Den Inhalt dieses und meiner anderen Bücher habe ich ursprünglich für Seminare zusammengetragen, die ich für die Qi Gong-Schule Bergstraße im Rahmen unserer Kursleiterausbildung und für Qi Gong-Fans gehalten habe und immer noch halte. Aus den Wünschen meiner Schülerinnen und Schüler, den bearbeiteten Stoff noch einmal nachlesen zu können, sind dann diese Bücher entstanden. Darum habe ich auch im Text die freundschaftliche Anrede „Ihr“ oder „Du“ gewählt, so als würde ich mich mit meinen Schülern unterhalten.

Und noch etwas: bitte entschuldigt, wenn ich mich nicht an das ordnungsgemäße Gendern halte! In jedem Ausdruck, jeder angesprochenen Person sind immer Frauen und Männer gleichermaßen, gleichberechtigt und ebenbürtig gemeint. Es sei denn, ich betone es, mich im Zusammenhang auf das eine oder andere Geschlecht zu beziehen.

Bei meinen Büchern handelt es sich nicht um wissenschaftliche Werke, sondern um den Versuch, komplizierte aber spannende Zusammenhänge für Laien verständlich zu übersetzen, damit diese die gleiche Faszination für das Thema verspüren können wie ich. Aus diesem Grunde stelle ich auch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit zum Geschriebenen.

Hauptansatzpunkt ist immer wieder Qi Gong, die chinesische Heilgymnastik, da Qi Gong auch für mich der rote Faden durch die chinesische Medizin und durch meine eigene Gesundheit ist. An vielen Stellen werde ich Beispiele auf Basis des Qi Gong anbringen. Zum ersten Mal habe ich mir auch Hilfe aus modernen Techniken geholt: die Bilder sind entweder selbst gezeichnet oder fotografiert oder mit KI erstellt. Das erkennt man dann an der Bildunterschrift „Wonder“.

Zusätzlich gibt es Hinweise zu Übungsvideos, die direkt über links oder QR-Codes am laptop, tablet oder smartphone aufgerufen werden können. Wer keine entsprechenden technischen Hilfsmittel hat oder über eher schwaches Internet verfügt, kann gegen ein kleines Zusatzentgelt für Porto und Material eine DVD oder Stick bestellen.

Viel Freude und Spannung beim Lesen und Verstehen!

1 Die Lunge in Zahlen

Was fällt Euch als erstes ein, wenn Ihr an die Lunge denkt?

Klar: die Atmung! Wir atmen ein, wir atmen aus, mal schneller, mal langsamer, mal tiefer, mal flacher, je nach dem, ob wir gerade gemütlich auf der Couch liegen oder joggen, ob wir schlafen, uns gerade aufregen, die Treppe hoch laufen oder vor Schreck gerade im wahrsten Sinne des Wortes „die Luft anhalten“.

Ein paar Zahlen:

- ➔ ein Erwachsener macht pro Tag ca. 20.000 Atemzüge,
- ➔ atmet damit ca. 10.000 Liter Luft ein.
- ➔ Das sind in Ruhe ca. 8 Liter / Minute, bei Höchstleistung bis zu 100 Liter / Minute.
- ➔ die Lunge beinhaltet ca. 300 Millionen kleine Lungenbläschen,
- ➔ diese ergeben aufgeklappt eine Oberfläche von ca. 80 Quadratmetern.

Wir nehmen die Atmung normalerweise überhaupt nicht wahr, erst dann, wenn wir krank sind, Husten oder akute Bronchitis haben oder noch schlimmer chronisches Asthma oder COPD (= Chronic Obstructive Pulmonar Disease).

Wusstet Ihr aber auch, dass die Lunge etwas mit der Präzision unserer Handlungen zu tun hat oder mit der Trauer? Eventuell auch mit schuppiger Haut? Mit einem schlecht funktionierenden Darm? Und vor allem mit der Bildung unseres Immunsystems? Und auch, dass wir selbst eine Menge für eine gesunde Lunge tun können?

Erklärungen und Hilfestellungen hierzu liefert die TCM, die traditionelle chinesische Medizin, die eine völlig andere Sichtweise auf uns und unseren Körper und unsere Gesundheit hat, als es bei der westlichen, modernen Medizin der Fall ist.

Kombiniert mit unserem heutigen Wissen und der Naturheilkunde im Allgemeinen gibt es verblüffende Möglichkeiten, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben oder sogar wieder gesund zu werden.

2 Definitionen in der chinesischen Medizin

Bevor wir uns mit dem Hauptthema, der Lunge, beschäftigen, wollen wir uns mit der Terminologie der chinesischen Medizin auseinandersetzen.

Es gibt viele Begriffe in der chinesischen Medizin, die uns sehr fremd sind bzw. die bei uns völlig anders definiert werden. Diese Begriffe bilden aber die Grundlage der TCM.

So ist die westliche Medizin eher organbezogen und schaut sich genau die Bereiche an, in denen es Beschwerden gibt. Leider schauen viele westliche Ärzte aber nur auf diese jeweiligen Bereiche, in denen es Beschwerden gibt.

Die TCM ist funktionsbezogen. Hierbei wird weniger das Organ, so wie wir es kennen, betrachtet, sondern eher die Funktionalität, die dahinter steckt. Und nicht nur das, sondern auch der individuellen Menschen und sein Lebensumfeld, was sogar zu Beschwerden und Erkrankungen geführt hat.

Die TCM hat als Basis

- die Qi-Lehre,
- die Yin- und Yang-Lehre,
- die Meridian-Lehre,
- die Fünf-Elemente-Lehre bzw. die 5 Wandlungsphasen,

auf deren Grundlage eine Diagnose und auch eine Therapie erfolgt.

Ausführlich habe ich diese Theorien in meinem Buch „100 Jahre Qi“ mit vielen Beispielen erläutert. Für alle, die es noch nicht wissen oder eine kleine Wiederholung brauchen, findet Ihr in Folge noch einmal eine verkürzte Erklärung. Wer das alles schon kennt, kann weiterlesen im Kapitel 3 „*Die Lunge - mal so, mal so betrachtet*“.

Die Grundgedanken der TCM lauten:

- ❑ Krankheit ist nichts anderes als zu viel, zu wenig oder gestaute Energie.
- ❑ Die Lebensenergie **QI** fließt in Meridianen und ist in jeder einzelnen Zelle zu finden.
- ❑ Ein Ausgleich von **YIN** und **YANG** ist wichtig für eine gute Gesundheit.
- ❑ **Diagnose und Therapie nach den 5 Wandlungsphasen**

2.1 Qi - die Lebensenergie

Chinesisch ist eine Bildersprache. Das chinesische Schriftzeichen oder „Bild“ für Qi sieht so aus:



Unten ist das Reiskorn, das Grundnahrungsmittel der Chinesen zu sehen. Der obere Teil symbolisiert einen Kochtopf, aus dem Dampf steigt, während der Reis gekocht wird. Qi ist somit die Basis allen Lebens, die Lebensenergie, die uns ernährt und die alle Funktionen in uns am Leben hält.

Ein Bild kann auf unterschiedliche Art und Weise interpretiert werden. So hat auch das chinesische Piktogramm mehrere Bedeutungen: Energie, Lebensenergie, Dampf, Dunst, Atem, Luft, Gas, Kraft, Temperament, Funktion

Zum besseren Verständnis versuche ich immer eine Brücke zu unserer westlichen Medizin zu schlagen. Das Qi, die Energie wird in jeder Körperzelle in den Mitochondrien produziert. Mitochondrien lassen sich mit kleinen Kraftwerken vergleichen, die Energie in Form von ATP (Adenosintriphosphat) produzieren.

In jeder Körperzelle gibt es Mitochondrien. Organe, die besonders viel Energie brauchen wie z.B. Herz und Muskeln, haben gleich mehrere Mitochondrien in jeder Zelle. Schlauer Körper!



Mitochondrien in einer Zelle

(erstellt mit „WONDER“)

Zurück zum Begriff „Qi“. Qi bekommen wir bereits bei der Geburt mit wie eine „Erstlingsausstattung“ oder ein „Sparbuch fürs Leben“: das sogenannte **Yuan-Qi** oder **vorgeburtliche Qi**. Das Yuan-Qi ist am ehesten vergleichbar mit unseren Genen. Diese Menge an Qi reicht aber nicht alleine fürs ganze Leben aus, da wir zwangsläufig jeden Tag Qi verbrauchen, so wie der Treibstoff für einen Motor wichtig ist. Darum müssen wir fortlaufend Qi produzieren. Das geschieht vor allem durch unsere Nahrung und durch die Atmung. Aus beidem entwickelt sich das sogenannte **nachgeburtliche Qi**.

2.2 Die Meridian-Lehre

Qi ist überall im Körper zu finden. Insbesondere fließt das Qi in sogenannten Meridianen, wie Blut in Blutgefäßen fließt, Lymphe in Lymphgefäßen und Nervenimpulse durch Nervenbahnen weitergeleitet werden. Die Meridiane versorgen die inneren Organe und Körperstrukturen. Sie sind wie Autobahnen im Körper von oben nach unten und von unten nach oben, vorne, hinten und an den Seiten angeordnet. Sie sind aber auch untereinander netzartig miteinander verbunden, so dass ein komplettes Meridian-Netz sowohl an der Oberfläche als auch in der Tiefe unseren Körper durchzieht.

Diese Meridiane sind in der Vorstellung der chinesischen Medizin existent. Die westliche Medizin negiert dies, da Meridiane nicht durch bildgebende Verfahren wie Röntgen oder MRT sichtbar gemacht werden können.

Es gibt viele Versuche, das Vorhandensein von Meridianen zu beweisen. Ihr findet viele beeindruckende Studien im Internet, wie z.B.:

1. Ein Akupunkturpunkt wird durch Moxa (=angezündetes Beifußkraut) stark erwärmt. Mit Biophotonik wird nachgewiesen, dass sich die Wärme im Körper im Meridianverlauf fortsetzt, nicht etwa über Blutbahnen oder Muskelstrukturen. Außerdem sieht man auf beiden Seiten den Meridianverlauf, obwohl nur auf einer Seite ein Punkt erwärmt wird! Sehr beeindruckende Bilder! (<https://www.bicom.se/wp-content/uploads/2017/03/bevis-for-meridiansystemet.pdf>)
2. Einzelne Akupunkturpunkte haben nachweislich einen anderen Hautwiderstand als andere Körperstellen. Dies kann mittels Messung nachgewiesen werden, z.B. durch *Elektroakupunktur nach Voll*.
3. Es wurde gefärbte Flüssigkeit in einen Akupunkturpunkt gespritzt. Es entsteht eine gefärbte Linie im Meridianverlauf.

Im Kapitel 12.3 Tuina werde ich noch einmal detaillierter auf die speziellen Meridiane Lunge und Dickdarm und die zugehörigen Akupunkturpunkte eingehen.

2.3 Die Yin- und Yang-Lehre

Alle Menschen haben zu allen Zeiten versucht, sich die Welt und das Leben zu erklären. Hierzu haben sie als Hilfsmittel Einteilungen, Kategorisierungen und Strukturen definiert. Durch die Beobachtung der Natur sieht man sehr schnell, dass sich vieles in gegensätzliche Gruppen unterteilen lässt: es ist Tag oder Nacht. Es ist hell oder dunkel. Bäume sind klein oder groß. Die Temperatur ist kalt oder warm, das Klima trocken oder feucht. Im Jahresverlauf befinden wir uns im Sommer oder im Winter.

Auch die Körperfunktionen des Menschen lassen sich so unterteilen: ich bin wach oder schlafe. Ich bin aktiv oder passiv. Mir ist es manchmal heiß oder auch kalt, ich atme ein und aus. Diese scheinbaren Gegensätze sind aber auch sich ergänzende Faktoren: nur wenn die Sonne scheint, kann auch Schatten entstehen, nach Aktivität zwingt mich Müdigkeit zur Ruhe, um neue Kräfte für weitere Aktivitäten entstehen zu lassen. Und ich kann nicht immer einatmen, sondern muss zwischendurch ausatmen.

Yin	Yang
Kälte	Hitze
unten	oben
innen	außen
Unterfunktion	Überfunktion
Leere	Fülle
Müdigkeit	Ruhelosigkeit
Schlafen	Wachen
passiv	aktiv
Trockenheit	Feuchtigkeit
langsamer Puls	schneller Puls
Einatmen	Ausatmen

Wie in der Natur so ist es auch in unserem Körper und mit unserer Gesundheit. Beide Pole sind notwendig. Eine Ausgeglichenheit von Yin und Yang in uns bedeutet Gesundheit, ein Ungleichgewicht Krankheit. Der Körper hat viele Mechanismen, dieses Ungleichgewicht von Yin und Yang selbst zu regulieren: habe ich Fieber, entsteht innerlich Hitze (Feuer = Yang). Der Körper öffnet die Poren, um die Hitze nach außen zu leiten, ich beginne zu Schwitzen (Wasser = Yin), um den Körper zu kühlen.

Die Liste dieser Gegensätze ist sehr lang, ich möchte hier nur einige Yin- und Yang-Eigenschaften auflisten, mit denen wir uns in Folge noch beschäftigen werden, um Erkrankungen der Lunge zu verstehen.

Nicht nur für die Diagnostik sind diese Faktoren wichtig. Um meine Gesundheit und mein Wohlergehen zu fördern, versuche ich bewusst, diese Yin- und Yang-Faktoren im Qi Gong auszugleichen durch:

YANG-Aktion	YIN-Aktion	wo, wie und was?
ausatmen	einatmen	<i>in ausgewogenem Verhältnis des Körpers</i>
steigen	sinken	<i>in ausgewogenem Verhältnis des Körpers</i>
heben	senken	<i>der Arme, des Zwerchfells</i>
anspannen	entspannen	<i>z.B der Muskeln, der Finger</i>
ausdehnen	zusammenziehen	<i>des Körpers, der inneren Organe</i>
öffnen	schließen	<i>nach Außen und Innen denken und fühlen</i>
hinten	vorne	<i>alle Ebenen und Dimensionen des Körpers und des Geistes</i>
oben	unten	
außen	innen	
bewegt	ruhig	

Durch beständiges Üben schaffe ich es, bei einem Ungleichgewicht im Körper eine Ausgeglichenheit wieder herzustellen.

2.4 Die fünf Elemente bzw. Wandlungsphasen

Sicherlich ist Euch inzwischen auch bewusst geworden, dass nur zwei Kategorien - schwarz + weiß, Tag + Nacht - nicht ausreichen!

Das haben die Chinesen vor über 2.000 Jahren auch bereits bemerkt. Wahrscheinlich hat alles wieder mit der Beobachtung der Natur begonnen: es gibt mehr Jahreszeiten als Sommer und Winter, und es gibt mehr Tageszeiten als Tag und Nacht. Und auch bei den Klimafaktoren gibt es mehr als Hitze und Kälte.

Wahrscheinlich ist so die Unterteilung in die fünf Elemente, auch Wandlungsphasen genannt, entstanden. Schon im **Suwen**, einem über 2.000 Jahre alten Standardwerk der traditionellen chinesischen Medizin, steht geschrieben:



Huangdi,
gelbe Kaiser

Gelber Kaiser, Suwen, Kapitel 3
(Dialog zwischen dem gelben Kaiser Huangdi
und seinem Gelehrten Qi Bo)

Von alters her gilt, dass zwischen der Aktivität und dem Leben der Menschen und ihrer natürlichen Umgebung eine enge Beziehung besteht. Die Wurzel allen Lebens ist Yin und Yang, dies umschließt alles im Universum, alles zwischen dem Himmel oben und der Erde unten, ...

... Das universelle Yin und Yang wandelt sich in die ... fünf Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser... Der Schlüssel zur Gesundheit liegt darin, Yin und Yang des Körpers zu regulieren.



Qi Bo

An anderer Stelle in dem Text finden wir auch die Jahreszeiten, die die 5 Elemente repräsentieren.

Die 5 Elemente sind keine in sich abgeschlossenen Teile. So wie die Jahreszeiten ineinander übergehen und auch das Wachstum in der Natur ein Entwicklungsprozess ist, das Leben des Menschen vom Säugling zum Greis ein unaufhörliches Sich-Entwickeln darstellt, ist es richtiger, von Wandlungsphasen zu sprechen. Jede Phase für sich kann beschrieben werden wie die Lebensphase eines Menschen oder die Wachstumsphase einer Pflanze. Und genauso haben die einzelnen Phasen keinen festgelegten Anfang und kein Ende, sie fließen ineinander über.

Alles im Leben lässt sich den Elementen **Holz - Feuer - Erde - Metall - Wasser** zuordnen. Jede einzelne Wandlungsphase, jedes einzelne Element habe ich sehr detailliert beschrieben im Buch „100 Jahre Qi“.



Das folgende Bild zeigt die Zuordnungen der Elemente zu unseren inneren Organen:

Wir werden uns also im Zusammenhang mit der Lunge vorrangig mit dem Metall-Element beschäftigen. Aber auch die anderen Elemente spielen eine entscheidende Rolle bei der Gesundheit der Lunge, denn alle Elemente und somit alle Organe beeinflussen sich gegenseitig - manchmal mit guten, manchmal mit schlechten Auswirkungen.

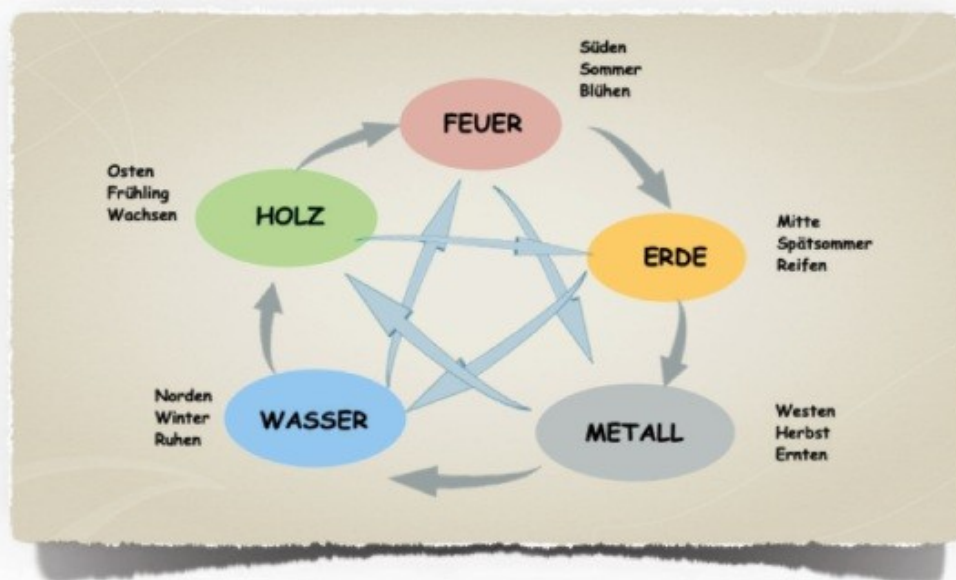
2.5 Die Beziehungen der Elemente untereinander

Laut der TCM gibt es unter den einzelnen Elementen zwei Einfluss-Richtungen, die förderlich sind, wie in der folgenden Abbildung dargestellt:

- der **Fütterungszyklus** (auch Mutter-Kind-Beziehung genannt),
- der **Kontroll-Zyklus** (auch Großvater-Enkel-Beziehung genannt).

Zwei aufeinander folgende Elemente bilden ein Paar, „Mutter und Kind“, zwei Elemente, bei denen eine Generation übersprungen wird, bilden ein Paar „Großvater - Enkel“.

Jedes Kind muss von der Mutter genährt werden, so auch die Lunge. Die Mutter des Metalls ist die Erde. Beide Elemente sind ebenfalls miteinander verbunden bei der Produk-



tion des nachgeburtlichen Qi, das wir jeden Tag erzeugen durch die Atmung (Lunge, Metall) und durch die Nahrung (Milz, Erde).

Das Metall-Element wiederum ist die Mutter des Wassers. Um eine kräftige Niere zu haben, brauchen wir die Energie aus der Lunge.

Beispiele aus der Natur für den Mutter-Kind-Zyklus sind:

Das **HOLZ** als Kind (Pflanzen und Bäume) braucht Nahrung vom **WASSER**, seiner Mutter, um Wachsen und Gedeihen zu können. Als Mutter lässt das **HOLZ** sein Kind, das **FEUER**, lodern. Aus dem **FEUER** gehen Asche und **ERDE** hervor. Die fruchtbarste Erde entsteht nach einem Vulkanausbruch und lässt nach dem Abkühlen viele Dinge wachsen, weil in der **ERDE** als Mutter fruchtbare Nährstoffe enthalten sind und **METALL** wie Erze und Gold und auch Mineralien entstehen können. Auch durch Schichtung der Erde über Jahrtausende entstehen Metalle wie Gold, Silber und Erze. Das **METALL** wiederum reichert das **WASSER** an mit vielen Stoffen und macht Wasser für unser Leben und die Natur so wertvoll. Das **WASSER** lässt dann wiederum das **HOLZ** gut wachsen und gedeihen.

Der andere gesundheitsfördernde Zyklus ist der Großvater-Enkel-Zyklus bzw. der Kontroll-Zyklus: die Lunge ist der Enkel des Herzens und der Großvater der Leber.

Beispiele aus der Natur für den Großvater-Enkel-Zyklus:

WASSER kann **FEUER** eindämmen oder sogar löschen, wenn Not am Mann ist (wichtig ist der Wassereimer neben dem Weihnachtsbaum oder der Wasserbehälter am Hubschrauber, um den Waldbrand zu löschen). **FEUER** wird benötigt als kontrollierendes Element, um **METALL** zu bearbeiten (das Feuer beim Hufschmied macht das Hufeisen biegsam, um es für das Pferd anzupassen). **METALL** kann das **HOLZ** eindämmen - im Garten mit der Schere genau so wie mit der Machete im Urwald. **HOLZ** hält die **ERDE** zusammen so wie Strandgras am Meer in der Wanderdüne oder die Bäume, die am Berghang Wurzeln schlagen, um den Hang vor dem Abrutschen zu bewahren. **ERDE** gibt dem **WASSER** Richtung als Flussbett oder als Sandsäcke und Dämme bei Überschwemmungen.

Die anderen Zyklen, Mutter-Kind- bzw. Großvater-Enkel-Zyklus in jeweils umgekehrter Richtung, sind pathologisch und können die Natur und den Körper krank machen. Darauf gehe ich an anderer Stelle ein.

Gerade bei den Beispielen aus der Natur könnt Ihr Euch vorstellen, was passiert, wenn man diesen Gesetzmäßigkeiten nicht folgt: die Begradigung von Flüssen macht die Dynamik des Wassers schneller und begünstigt es, dass Flüsse bei Überschwemmungen über die Ufer treten. Man ist gerade angesichts des Klimawandels dabei, die Flüsse in ihren Flussbetten wieder zu renaturieren, um so auch zusätzliche Überschwemmungsflächen für den Notfall zu erschaffen.

Und auch das Abholzen der Hänge in den Bergen fordert bereits seinen Tribut mit massiven Erdrutschen ...

2.6 Organe in der chinesischen Medizin

Bevor wir uns mit der Lunge innerhalb der TCM beschäftigen, müssen wir den Begriff der Organe in der chinesischen Medizin klären. Was bedeutet es, wenn ich innerhalb der chinesischen Medizin von dem „Organ Lunge“ spreche?

Die chinesische Medizin ist mehrere Tausend Jahre alt und entstand aus der Beobachtung der Menschen im gesunden und im kranken Zustand. Durch die philosophischen Gegebenheiten der früheren Zeit, aus Glaubensgründen und dem Respekt und der Angst vor den Ahnen haben die Chinesen in alter Kultur keine Toten seziiert, um zu begreifen,

ISBN 978-3-6951-0186-3

