



Gesundheits-Praxis Tuina

Tuina-News Nr. 38

September 2025

Der Herbst

Eine der schönen Jahreszeiten, mit all den Farben der Blätter, wundervolles Licht, oft auch viele sonnige und noch warme Tage. Im Herbst setzt die Kälte dann aber oft unmittelbar ein. Daher ist der Körper im Herbst besonders anfällig für Infekte.

Es ist die Zeit des Sammeln und Erntens. Auch wir sollten uns nun mehr nach Innen kehren, so ist unsere Energie im Gleichklang mit der Natur und unterstützt damit unsere eigene Ernte und nährt das Yin.

Das Organ des Herbstes ist die Lunge, das dem Element Metall zugeordnet ist. In dieser Zeit neigen viele Leute durch das zurückgehende Licht zu Verstimmungen, Traurigkeit und Depressivität. Diese Stimmungen schlagen nach chinesischer Auffassung auf die Lunge. Deshalb sollten wir uns vermehrt draussen an der Farbenpracht und dem schönen Licht erfreuen.

Im Herbst müssen wir unseren Körper stärken, um auf den bevorstehenden Winter vorbereitet zu sein. In den Speiseplan gehören nun mehr scharfe und nährnde Lebensmittel, z.B. Chili, Ingwer, Lauch, Knoblauch, auch Lammfleisch, Kürbisse, Hühnersuppen, die unseren Körper und damit auch unser Abwehr-Qi stärken.

Die Lunge muss im Herbst besonders gepflegt werden, denn sie reguliert, zusammen mit der Leber, das Auf- und Absteigen des Qi im ganzen Körper. Die Lungenfunktion kann sehr gut durch Massage gefördert und unterstützt werden.

Hier deshalb eine kleine Übung aus dem Buch „Chinesische Hausmittel – Susanne Hornfeck, Nelly Ma“

Lungen-Massage:

Aufrecht stehen, die Füsse schulterbreit, Fussspitzen parallel nach vorne, Augen entspannt locker geschlossen. Bei schwacher Kondition kann die Übung auch sitzend erfolgen. Die Gedanken konzentrieren sich auf die beiden Lungenflügel. Beide Hände mit gespreizten Fingern auf den Brustkorb legen. Nun mit beiden Händen den Brustkorb gegenläufig massieren, zuerst zur Mitte hin, dann zu den Seiten.

Nun beide Hände unter die Achseln legen und parallel auf und ab streichen. Einmal auf, einmal ab bildet einen Bewegungsablauf, der 20x wiederholt wird.

Danach beide Hände wieder auf den Brustkorb legen. Beim Ausatmen drücken, beim Einatmen locker lassen, 3x.

Natürlich unterstützt Sie auch die Gesundheits-Praxis Tuina gerne in dieser Zeit, sei es mit Tuina-Massage, Schröpfen, Moxa oder auch Akupunktur. Der Herbst eignet sich hervorragend, um das Lungen-Qi und damit natürlich auch das Abwehr-Qi zu stärken.

Auch mit der Koreanischen Handtherapie (KHT), die inzwischen schon viele von Euch kennen- und schätzen gelernt haben, lässt sich das Lungen-Qi und damit auch die körperliche Abwehrleistung verbessern.

Gerne berate ich Sie bei einem persönlichen Gespräch. Rufen Sie mich einfach an um einen Termin zu vereinbaren.

Ihre Gesundheits-Praxis Tuina

Silvia Nörz

Inhalt

Herbst
Lungen-Massage

Silvia Nörz

Belchenstr. 18, 4054 Basel
079 285 06 64

noerz@praxis-tuina.ch
www.praxis-tuina.ch