Herbst-Trockenheit

Nach Meinung der TCM bringt jede Jahreszeit gewisse für sie typische Witterungseinflüsse mit sich, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen können. Im Herbst ist es eben die "Trockenheit". Weil diese äußerlichen Trockenheitseinflüsse, die bestimmte Beschwerden hervorrufen können, hauptsächlich im Herbst auftreten, nennt die TCM sie "Herbst-Trockenheit". Klinisch ist diese pathogene Trockenheit auch als Trockenheitsstörung bekannt. Da sie vor allem das Lungensystem in Mitleidenschaft zieht, ist für die TCM der Herbst auch die Jahreszeit, wo man etwas für die Abwehrkraft der Lungen tun soll.

Die Trockenheitsstörung dringt meist durch Mund und Nase in unseren Körper ein. Das empfindliche Lungensystem ist dabei sehr beansprucht. Die entsprechenden Missempfindungen folgen: trockener Mund und Rachen, trockene Nase, trockener Husten mit wenig Schleim, trockene Haut - trotz genügender Flüssigkeitszufuhr.

Klinisch wird die Herbst-Trockenheit in zwei Formen unterschieden: Wärme- Trockenheit und Kühle-Trockenheit. Die TCM hat die Beobachtung gemacht, dass der Wärme-Trockenheitszustand meist bei Herbstanfang auftritt, wenn es noch warm und trocken ist, während die Kälte-Trockenheitsstörung die Betroffenen eher im fortgeschrittenen Herbst befällt, wenn es schon kühl ist.

Wärme-Trockenheit

Die typischen Erscheinungen am Anfang sind: Kopfschmerzen und Hitze im Körper, trockener Husten ohne Auswurf oder nur mit wenig klebrigem festsitzendem Schleim, schwerer Atem, trockener und schmerzhafter Hals, trockene Nase und rissige Lippen, Beklemmungen, Unruhe und Durst, trockener weißer und dünner Zungenbelag, rote Zungenspitze und -seite. Diese

iTCM-Klinik Illertal GmbH
Krankenhausstraße 7
D-89257 Illertissen

T. +49(0)7303.952926.0
F. +49(0)7303.952926.90

www.itcm-illertal.de
info@itcm-illertal.de

Geschäftsführerin
Sigrid Losert

Ärztlicher Direktor
CA Dr. med. Wolfgang Pflederer

Ärztlicher Leiter
Dr. med. Wu, Naixin

Registergericht Memmingen
HRB.-Nr. 11968
Gerichtsstand Memmingen

Symptome deuten darauf hin, dass die Körpersäfte im Lungensystem durch die Wärme-und Wind-Störung verletzt wird. Wenn die Mängel nicht rechtzeitig behoben werden, können schlimmere Beschwerden auftreten, wie z.B. Brustschmerzen, Bluthusten, rote Zunge und gelber Zungenbelag, schneller und schwacher Puls, Hitzegefühl im Körper, Aphthe, geschwollener Rachen, rote und schmerzhafte Pusteln.

Kühle-Trockenheit

Die typischen Erscheinungen sind: Kopfschmerzen, Hitze im Körper, Kälteempfindlichkeit und Schweißlosigkeit, verstopfte Nase. Diese Erscheinungen sind erkältungsähnlich, haben aber eine Grundeigenschaft von Säfte-Trockenheit mit Symptomen wie trockenen Lippen, trockenen Husten, Druck im Brustkorb, Schmerzen unter den Rippen, trockener Haut, dünnem und weißem Zungenbelag, roter Zunge, schnellem und flachem Puls. Das alles gibt Hinweise darauf hin, dass die Lunge durch Kälte gestört wird und unter Kälte-Trockenheit leidet und die Körperflüssigkeit geschädigt wird.

Die Trockenheitsstörung kann unsere Abwehrkraft schwächen. Dabei werden vor allem ältere Menschen betroffen. Alte Krankheiten können wieder auftreten. Beim Eindringen der Trockenheitsstörung wird die Lunge als erste angegriffen. Der TCM-Vorschlag gegen die Herbst-Trockenheit und für unsere Lunge ist, dass man immer wieder gekochtes Wasser trinkt, gerne mit ein wenig Salz oder auch Honig. Frittierte oder gegrillte Sachen sollen gemieden werden. Auf Lebensmittel von warmem Charakter wie z.B. Peperoni, Ingwer, Zimt, Lauchgemüse, Pfeffer sollen verzichtet werden, denn diese Lebensmittel begünstigen innere Hitze im Körper. Man soll die Lebensmittel vorziehen, die das Lungen-Yin stärken und die Produktion der Körpersäfte anregen, um einige Beispiele zu nennen: Lilie, weißer Rettich, Obstsorten wie Birnen, Bananen, Äpfel, Zuckerrohr.

iTCM-Klinik Illertal GmbH
Krankenhausstraße 7
D-89257 Illertissen

T. +49(0)7303.952926.0
F. +49(0)7303.952926.90

www.itcm-illertal.de
info@itcm-illertal.de

Geschäftsführerin
Sigrid Losert

Ärztlicher Direktor
CA Dr. med. Wolfgang Pflederer

Ärztlicher Leiter
Dr. med. Wu, Naixin

Registergericht Memmingen
HRB.-Nr. 11968
Gerichtsstand Memmingen