

## **10 Tipps für eine freie Lunge (und ein starkes Immunsystem ;-)):**

1. Atme täglich ein paar Minuten tief und bewußt ein und aus. Tiefes Atmen stärkt die Lungen, massiert die Bauchorgane, entspannt und zentriert. Verbunden mit leichten körperlichen Übungen wie z.B. beim QiGong oder TaiChi wird die Wirkung noch intensiver.
2. Altes Loslassen: Fang krass konkret an und entrümpele konsequent EINEN kleinen Teil Deiner Wohnung (1 Schreibtischschublade, 1 Fach Deines Kleiderschranks). Nimm jedes einzelne Teil in die Hand und frage Dich: Habe ich das in den letzten 3-5 Jahren gebraucht? Wenn nicht: Weg damit! Genieße das befreiende Gefühl...und mach bei nächster Gelegenheit in der nächsten Ecke weiter! Entrümpeln im Außen unterstützt das Aufräumen im Innen!
3. ToGo-Liste: Mache eine Liste von allem, was Dich emotional belastet und beschwert. Wähle die 3 drängendsten Themen von dieser Liste und schreibe sie auf 3 einzelne Zettel. Erfinde ein kleines Ritual für Dich und verbrenne jeden einzelnen Zettel mit der bewußten Entscheidung, dieses Thema hiermit loszulassen. Spüre dem nach und beobachte, was in dir passiert (Erleichterung? Angst? Festhalten-Wollen? Freude? Trauer?...). Nimm Deine Empfindungen nur wahr, ohne sie zu bewerten oder verändern zu wollen.
4. Gib Deiner Trauer Raum: Begib Dich an einen Ort, an dem Du ungestört bist. Atme ruhig und bewußt und spüre dabei in Deinen Körper. Lade Deine Trauer ein, sich Dir zu zeigen. Wenn sie kommt, lass sie zu, ganz schlicht, ohne etwas zu erzwingen oder wegzudrücken. Suche Dir hierfür ggf. Hilfe bei einer guten Freundin oder einer Therapeutin Deiner Wahl.

5. Trainiere Deine Oberfläche: Wenn Du Dich fit genug fühlst, sind die berühmten Wechselduschen ein richtig gutes Immun-Training! Warm-kalt, warm-kalt, warm-kalt, jeweils 30 Sekunden, mit kalt aufhören. Dann mit dem Handtuch kräftig warmrubbeln, ggf. etwas Wärmendes trinken (heißes Wasser oder Kräutertee).  
Achtung: Wenn Du Dich schon etwas angeschlagen oder erschöpft fühlst, lieber mal aussetzen – Deine Oberfläche ist dann unter Umständen schon geschwächt und die Kälte könnte in den Körper eindringen und dort zu Steifigkeit und/oder Schmerzen führen!

6. Gehe regelmäßig in die Sauna: Das ist sozusagen die Steigerung von Wechselduschen. Auch hier gilt das Achtung: Wenn eine Erkältung in Anflug ist, kannst Du sie mit dem Saunagang wahrscheinlich noch austreiben; wenn Du Dich schon krank fühlst, wird die Sauna Dich eher mehr schwächen. Dann lieber ab ins Bett mit Wärmflasche und Ingwertee!

7. Gib Deinem Leben etwas Schärfe: Zum Metall gehört der scharfe Geschmack, er stärkt in gesunden Maßen Lunge und Dickdarm. Ingwer, Rettich, Pfeffer, Zwiebeln & Co. unterstützen die Energiebewegung der Lunge und helfen, krankmachende Eindringlinge auszutreiben (das kennst Du, wenn Dir z.B. bei einer schönen scharfen Thai-Suppe die Nase läuft und die Augen tränen!). In China kauen die Menschen eine Ingwerscheibe mit etwas Sojasauce, um sich vor Infektionen des Nasen-Rachen Raumes zu schützen. **Aber nicht übertreiben**: Eine Tasse Ingwertee kann Wunder wirken, 1 – 2 Kannen am Tag können Herzrasen, Panikattacken und Schlafstörungen auslösen...

8. Bei zu viel Trockenheit: Der Herbst trocknet ja bekanntlich die Säfte und zieht sie nach innen. Daher neigt er dazu, bei Störungen mit zu viel Trockenheit zu reagieren, z.B. in Form von trockener Haut und Schleimhaut oder trockenem Stuhl. Wenn Deine Häute zu trocken und vielleicht sogar rissig werden (z.B. von zu viel trockener Heizungsluft oder Klimaanlage), probier es mal mit Birnensaft (trinken, nicht

einreiben ;-)). Je dicker und sämiger, desto besser. Auch Obstkompott, Suppen und Eintöpfe sind hier sehr hilfreich, denn sie befeuchten unser Inneres auf natürliche Weise.

9. Entleere regelmäßig Deinen Darm: Eine gut funktionierende Verdauung ist wichtig für unser Wohlbefinden, unser Immunsystem, unsere Haut... Lunge und Dickdarm müssen sich füllen und wieder entleeren können, um gut zu funktionieren. Ein „gut geschmierter“ Darm kommt auch unserer Lunge zugute! Wenn Du hier Schwierigkeiten hast, versuche es zunächst mal mit Flohsamenschalen oder Chiasamen, die helfen oft schon Wunder. Wenn das nicht funktioniert, hol Dir professionelle Unterstützung: Akupunktur, Fußreflexzonenmassage und Chinesische Kräuter können hier z.B. sehr hilfreich sein. Begleitet von einer kompetenten Ernährungsberatung, denn da liegt oft der Hund begraben...

10. Heulen ist Müllabfuhr! Wenn Dir zum Heulen ist, dann raus damit – auch und gerade dann, wenn Du eigentlich ein tapferer Indianer, ein starker Mann, keine Heulsuse oder sonst noch irgend so ein dämliches Klischee bist! Und wenn es vermeintlich „nur der schnulzige Film“ schuld ist: Heulen dient der Entgiftung, schwemmt Stresshormone aus unserem System, erfrischt, befeuchtet und entspannt. Und schafft neben vielem anderen Platz für eine andere, ebenfalls sehr heilsame Lebensäußerung: Das Lachen!