

Der Lungentyp

(Dr. Katrin Bienert)

Lungentypen sind oft hagere, schlanke, eher sehnige Menschen. Aufgrund Ihrer Größe gehen sie manchmal etwas gebückt. Die oft erworbene Kyphose der Brustwirbelsäule oder besser gesagt der „Kummerbuckel“ macht sie wieder etwas kleiner. Sie nützen ihren Körperbau nicht, um damit zu wirken oder aufzufallen, denn sie stehen prinzipiell nicht gerne im Rampenlicht. Wenn sie aber in diese Position gedrängt werden, sind sie recht resolut.

Auch vom Lebertyp haben wir gehört, dass er hager sein kann und oft drahtig wirkt. Der Unterschied zum Lungentyp ist leicht erklärt: Der Lebertyp hat eher einen zu hohen Muskeltonus und leidet unter Verspannungen, der Lungentyp hingegen hat einen niedrigen Muskeltonus und wirkt schlaksig. Der Lebertyp wirkt energetisch, dem Lungentyp fehlt diese Eigenschaft völlig. Der Lebertyp neigt zur Fülle (zum „Explodieren“), der Lungentyp hingegen wirkt oft blass, schwach und anämisch.

In der chinesischen Medizin erklärt man sich das mit einer der Hauptaufgaben der Lunge, nämlich der, die Energie der Luft (QING QI) in den Körper zu bringen. Kann die Lunge das nur unzureichend, dann zeigt sich im Menschen schnell eine generelle Schwäche. Deswegen machen die Chinesen auch bei den verschiedenen QI GONG-Techniken Übungen, um die Atmung und die Lunge zu kräftigen.

Lungentypen sind oft sensible Menschen. Um das zu erläutern, muss ich tiefer in die Traditionelle Chinesische Medizin eintauchen: Zu jedem Organ gehört eine entsprechende Gewebeschicht. Zur Lunge wird die Haut gerechnet. Kennen Sie die Bedeutung, wenn man jemand als Mimose bezeichnet? Nun – dies ist eine Eigenschaft des Lungentyps.

Die Lunge gerät nicht wie die Leber oder das Herz in Fülle, sie neigt immer zur Schwäche oder zu Mangelzuständen. Haben Sie ein schwaches Lungensystem, dann haben Sie auch eine dünne Haut. Die Haut ist aber unsere erste Abwehrmauer gegen äußere Einflüsse (auch die emotionalen Ereignisse rund um uns zählen dazu). Unsere Haut steht am meisten von allen Organen mit der Umwelt in Verbindung. Ist es sonnig, reagieren wir mit Rötung, ist es kalt, kriegen wir eine Gänsehaut, ist es windig, trocknet die Haut leicht aus und wird rissig. Sie werden sicher schon gehört haben: „Die Haut atmet“. Darin erkennt man den Zusammenhang zwischen Lunge und Haut.

Lungentypen haben oft eine „dünne Haut“

Ihnen fehlt der Panzer, der sie vor Umwelteinflüssen und Naturprodukten wie Pollen, Hausstaub, Tierhaaren oder Nahrungsmitteln schützt. Hat jemand eine dünne Haut, treffen und berühren ihn/sie auch private oder berufliche Ereignisse besonders stark. Eine „dünne Haut“ bezieht sich eben nicht nur auf die Umwelt, sondern auch auf die Emotion und die Psyche. Ohne dicke, feste äußere Hülle tut man sich schwer, Probleme anderer von sich fern zu halten. Leicht nimmt man alle Übel dieser Welt, alle Probleme in sich auf. Menschen mit einer dicken Elefantenhaut, kann nichts einschüchtern. Sie reagieren allerdings oft zu spät und verhalten sich wie ein Elefant im Porzellanladen.



In der Traditionellen Chinesischen Medizin spricht man von Pathogenen (krankheitsauslösenden Faktoren). Dazu zählt der Wind. Menschen mit einer schwachen Lunge merken immer als Erste, wenn es irgendwo zieht. Pathogene sind aber auch zum Beispiel in Form von Pollen, Staub oder Nickel bekannt.

Diese Allergieauslöser wirken sich allerdings nicht bei jedem von uns negativ aus. Warum reagieren manche Menschen auf einen so genannten äußeren Faktor allergisch und andere nicht? Die Chinesen führen das auf eine geschwächte Funktion des Lungen-Qi zurück. Allergiker leiden oft gleichzeitig unter Husten und Hautbeschwerden oder Schnupfen. Die Nase ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin der äußere Öffner der Lunge, daher ist



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

häufig bei Lungenerkrankungen auch die Nase betroffen. Riechen wir schlecht oder tropft die Nase oder ist sie verstopft, dann ist das ebenfalls ein Problem des Lungen-Qi. Allergiker oder Asthmatiker sind oft Lungentypen.

Häufig werde ich gefragt, ob es auch Mischtypen gibt. Natürlich gibt es die, sogar sehr häufig. Auch die Stimme wird von der Lunge beeinflusst. Eine raue, heisere Stimme, wie die von Marlene Dietrich hätte ich natürlich nicht behandelt. Wenn aber eine raue Stimme Probleme macht, dann wird sie in der Akupunktur über den Lungenmeridian und in der Chinesischen Ernährungslehre mit Lungen- und Nieren-stärkenden Nahrungsmitteln behandelt. Jetzt werden Sie sagen: „Na klar! Die raue Stimme kommt vom Rauchen.“ Damit haben sie auch völlig Recht, denn die Zigarette schädigt ja, wie wir wissen, auch die Lunge.

"Guter Riecher"

Ist die Lunge in einem stabilen, starken Zustand, dann haben Lungentypen einen einzigartigen Spürsinn, reagieren sehr offen auf die Umwelt und haben einen guten Instinkt. Sie haben einen so genannten „guten Riecher“. Häufig ist auch die Nasenpartie besonders ausgeprägt.

Lungentypen sind häufig rothaarig. Dass Rothaarige einen guten Spürsinn haben, schnell Zusammenhänge erkennen, soziale Ungereimtheiten „riechen“, wissen wir aus der Geschichte. Oft werden in alten Bildern die Hexen mit roten Haaren dargestellt. Sie wussten viel, kannten sich mit Krankheiten und Kräutern aus, konnten die Zukunft lesen und vorhersagen. Sie hatten einfach ein gutes Gespür. Lungentypen sind nicht nur wissbegierig, sie sind auch gute Zuhörer und geben teuren Rat.

Berufe wie Künstler, Maler, Pantomimen sind typisch für Lungentypen. Große Maler wie Picasso und große Musiker wie Yehudi Menuhin waren Lungentypen. Aber gleichzeitig ist auch die Pantomimenfigur des melancholischen Pierrot mit der Träne im Gesicht ein Lungentyp. Der Maler, der ihn zeichnet, könnte das auch sein. Die Träne führt uns zur entsprechenden Emotion: Trauer und Kummer plagen den Lungentypen. Wenn ungelöste Probleme lange auf den Schultern lasten, drückt das auch auf die Haltung, und im Lauf der Jahre kann sich daraus schon der oben beschriebene Kummerbuckel entwickeln.

Noch einen kleinen Nachteil hat der Lungentyp: Er schätzt sich selbst wohl am meisten. Dieser Narzissmus führt oft zu übertriebener Hygiene und Eitelkeit. So mancher Lungentyp meint nämlich, es drehe sich alles nur um ihn. Deswegen reagieren Lungentypen oft sensibel auf Ereignisse, die sie eigentlich gar nichts angehen. Sie lieben Zahlen und führen gerne ihr Haushaltsbuch. Oft verzetteln sie sich allerdings mit Kleinigkeiten, sodass sie den Blick für das Ganze verlieren.

Was können Sie nun tun, um Ihre Lunge zu stärken?

Die Lunge mag es feucht und warm, heiße Nahrungsmittel sind ihr unangenehm, die Trockenheit verabscheut sie. Würzen Sie Ihre Speisen nur wenig mit scharfen Gewürzen. Scharfes wirkt auf die Haut. Das spüren wir in Form von Schwitzen. Wenn Sie zu viel Scharfes essen, schwächen Sie ihre Lunge und schwitzen stark. Ein bisschen Knoblauch, Lauch oder Ingwer hingegen stärken das Lungen-Qi. Aber seien Sie vorsichtig! Nicht zu viel des Guten, sonst verlieren Sie über die geöffneten Poren Ihre Energie. Auch Zimt, Nelken und Koriander wirken auf die Lunge. Yogi-Tee ist eine zimthaltige Gewürzmischung aus der ayurvedischen Medizin – wohl eines der besten Mittel, um die feuchte Novemberkälte zu vertreiben.

Gewürze verwenden wir vor allem im Winter, um die Haut gegenüber der Kälte zu stärken und um weniger anfällig für Verkühlungen zu sein. Trinken Sie im Herbst täglich einen warmen, milden Ingwertee. Sie werden sehen, dass Sie weniger leicht eine Verkühlung, die bis hin zur Grippe gehen könnte, erwischt werden. Trinken Sie Pfefferminztee nur, wenn Sie Fieber haben. Pfefferminze wirkt kühlend (Kaugummi!). Im kalten Herbst und Winter hilft sie aber der Kälte, in den Körper einzudringen.

Essen Sie vor allem gekochte Nahrung. Keine Rohkost, sondern gekochtes Gemüse tut Ihnen gut. Spinat wirkt kühlend auf die Lunge und ist daher besonders gut für Raucher, Allergiker und gegen Hautausschläge. Auch Karotten, Sojabohnen und Tofu harmonisieren die Lunge. Haben Sie typische Lungensymptome wie Husten, chronische Bronchitis oder Asthma, essen Sie weiße Senfsamen, Marillenkerne, Ginkosamen, Erdnüsse, Bambussprossen, Braun- und Rottang. All das bekommen Sie in einer Apotheke, die mit chinesischen Kräutern arbeitet.

Gekochtes Getreide, ob Hirse, Buchweizen, Hafer, Reis, Maismehl (Polenta) verträgt der Körper besser als Brot, wenn er aus dem Gleichgewicht ist. Essen Sie nichts zu Trockenes. Befeuchten Sie ihre Lunge und trinken Sie viel Flüssigkeit. Birnen sind gute Befeuchter der Lunge. Ein Birnenkompott (mit Nelken) hilft, die Trockenheit beheizter Räume auszugleichen. Lungentypen haben eine sensible Haut. Daher sollten sie Sonnencremen mit hohem Sonnenschutzfaktor verwenden und die Haut leicht feucht und geschützt halten. Während der Heizperiode, der Zeit der trockenen Luft in den Räumen, sollten Sie nicht vergessen, dass es die Lunge gern feucht mag. Verwenden Sie regelmäßig Körperlotion und stellen Sie Wasserschalen zum Befeuchten auf.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

© Dr. Katrin Bienert (<http://www.tcmед.at>) ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizinin A-2340 Mödling (veröffentlicht in "Ihr Einkauf")