

Qi Ausgleich – Zur Anregung der Lebensenergie

Curcuma und Blütenessenzen zum Aufbau der körperlichen und psychischen Mitte



Beschreibung

Lebensenergie Qi

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) durchziehen neben den Blutbahnen und Nerven Meridiane den ganzen Körper. In ihnen fließt die generelle Lebensenergie Qi, die Energie und Nährstoffe zu den verschiedenen Organen wie Herz, Lunge, Leber, Niere, Galle oder Milz transportiert. Da die Meridiane untereinander verbunden sind, bewegt sich das Qi nach Auffassung der TCM bei einem gesunden Menschen im ungestörten Fluss durch den gesamten Körper.

Ist in einem der Organe nicht genügend Lebensenergie vorhanden, spricht man von einem Qi-Mangel. Ist das Qi blockiert und kann nicht mehr frei durch den Körper fließen, handelt es sich um eine Qi-Stagnation.

Das Ziel der TCM ist, dass Qi im Körper wieder in seine natürliche Balance zu bringen und dadurch die körperliche und geistige Mitte zu stärken.

Stärkung der körperlichen Mitte

Zu den wichtigsten körperlichen Aufgaben der Lebensenergie Qi zählt die Steuerung der Funktion aller inneren Organe. Sie bewegt alle Muskeln (auch die Darmbewegung), bestimmt die Vitalität und

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Curcuma longa Extrakt	1.000,00 mg	**
davon Curcuminoide	950,00 mg	
Schwarzer Pfeffer-Extrakt	10,50 mg	**
davon Piperin	10,00 mg	

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011

** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Nährstoffempfehlung - Blütenessenz

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Rock Rose (Helianthemum nummularium)	1 x 5 Tropfen	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011

** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

schützt den Körper vor schädlichen Einflüssen. Ist jedoch eine Energieleitung aufgrund eines Ungleichgewichts blockiert, kann das Qi nicht mehr ungehindert fließen. Das mit dem blockierten Meridian verbundene Organ wird in seiner Funktion beeinträchtigt.

Eine blockierte Mitte kann daher auch die Funktion der Verdauungsorgane wie Magen, Darm und Milz beeinträchtigen. Eine Aktivierung der Energien an den Meridianen, durch Akupunktur der Meisterpunkte der Organe, kann sich eine bestehende Blockade im Meridian lösen und das Qi seinen gesunden Fluss wieder aufnehmen. Qi kann das Blut bewegen und löst dadurch Stagnationen. Es stärkt die körperliche Mitte durch Förderung der Gallensekretion, es wirkt krampflösend bei Magenkrämpfen und einer Leber-Qi-Stagnation und hilft bei Entzündungen.

Stärkung der geistig-seelischen Mitte

Eine blockierte Mitte wird in der TCM auch als grundlegendes Problem der Psyche angesehen. Ein gleichmäßiger Fluss der Lebensenergie Qi übt auf die psychische Aktivität des Menschen und somit auf

die geistig-seelische Gesundheit einen entscheidenden Einfluss aus. Daher stehen geistig-seelische Krisen, geistige Blockaden, Ängste und Panik oft mit einer Qi-Stagnation im Zusammenhang.

Durch den Aufbau der Lebensenergie Qi wird der energetische Yang- sowie Yinganteil der Lebensenergie Qi gefördert und die psychische Mitte wieder stabilisiert.

Unterstützung des Energiepunktes

In der Praxis hat sich gezeigt, dass eine Kombination aus Curcuma und der Blütenessenz Rock Rose den Aufbau der Lebensenergie Qi sowohl im Bereich der körperlichen als auch geistigen Mitte unterstützen. Sie stehen in Resonanz mit den Akupunkturpunkten He8 des Herzmeridians und dem Wirkungspunkt Konzeptionsgefäß 8 (KG 8). He 8 belebt den Geist und fördert das innere Gleichgewicht, die psychische Mitte. KG8 bringt den Energiefluss wieder in Gang, da der Yinanteil der Lebensenergie Qi im Bereich der Mitte aufgebaut wird.

Curcuma

Curcumin ist der Hauptwirkstoff der in Südasien beheimateten Curcuma-Pflanze (*Curcuma longa* / Indische Gelbwurz) aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Das intensiv gelb-orange Curcumin aus der Wurzel wird seit über 4.000 Jahren in der chinesischen und ayurvedischen Medizin eingesetzt. In der modernen westlichen Medizin wird es vor allem bei chronischen Entzündungen, neurodegenerativen und kardiovaskulären Erkrankungen verwendet.

Auf körperlicher Ebene wirkt Curcumin vor allem auf die zentralen Stoffwechselwege, die für viele Regelkreise im Körper wichtig sind. Es moduliert Zellsignalproteine, Zellzyklusproteine, Zytokine und Chemokine, Enzyme, Rezeptoren und Zelloberflächen-Adhäsionsmoleküle. Zudem weist Curcumin antioxidative, antientzündliche, neuroprotektive, schmerzlindernde und durchblutungsfördernde Eigenschaften auf.

In der TCM finden Curcuma Anwendungen zur Anregung der Organ Meridiane für Herz, Lunge, Leber, Gallenblase und Milz. Es stärkt die Lebensenergie Qi und löst dadurch vorhandene Stagnationen. Auch das Qi in Magen und Milz wird angeregt. Curcuma wirkt aber auch auf geistig-seelischer Ebene. Da es in der TCM als scharf, bitter und adstringierend gilt,

wird Curcuma vor allem zur Stärkung der geistigen Energie (LG 20/Du Mai 20/ Bai hui) sowie zur Förderung der Lebensenergie Qi (vor allem im Yang-Anteil) angewendet. Verstärkt kann diese Wirkung durch die zusätzliche Gabe von Pfeffer werden.

Blütenessenz Rock Rose

- Rock Rose (*Helianthemum nummularum*/gelbes Sonnenröschen) zählt zur Familie der Zistrosen (Cistaceae). Die Blütenessenz von Rock Rose löst auf körperlicher Ebene Schmerzen, Verkrampfungen, Starre bzw. Schwächezustände und kann so Panikattacken oder anderen organischen Beschwerden entgegenwirken und die körperliche Mitte stärken.

Auf geistig-seelischer Ebene gibt die Essenz Rock Rose Gelassenheit und wird zur Förderung der Ausgeglichenheit genutzt. Sie hilft über Situationen oder Phasen extremer Angst und Panik hinweg. Die aus den Blüten gewonnenen Essenzen können so schwache Nerven stärken und bei Dauerstress, Panikgefühl, Schock oder vor einer Prüfung eingesetzt werden.

Rock Rose Blütenessenz gilt daher als „Notfall-Tropfen“, um geistig-seelische Krisen, geistige Blockaden und Ängste zu überwinden und positive Kräfte zu mobilisieren.

Praxishinweis

- **Bioverfügbarkeit:** Für eine optimale Bioverfügbarkeit von Curcumin wird ein hochwertiger Curcuma longa-Extrakt mit einem hohen Curcumin-Gehalt (mehr als 95%) empfohlen. Zur Verbesserung der Bioverfügbarkeit von Curcuma wird die gemeinsame Einnahme mit Schwarzem Pfeffer (*Piper nigrum*) empfohlen.

Schwarzer Pfeffer enthält das pflanzliche Alkaloid Piperin. Piperin verstärkt als natürlicher Bio-Enhancer die Bioverfügbarkeit von Curcumin um den Faktor 20. Dies entspricht einer Wirkungsverstärkung von Curcumin um 2.000%. Aufgrund der anti-inflammatorischen Eigenschaften von Piperin eignet sich diese Darreichungsform besonders für (chronisch) entzündliche Erkrankungen. Piperin ist als Naturstoff bei einer Dosierung von 5 bis 7 mg pro Tagesdosis grundsätzlich auch gut verträglich. Zudem stärkt Schwarzer Pfeffer durch eine gesteigerte Gallensekretion und seine anti-

oxidativen Eigenschaften auch die körperliche Mitte.

- **Reinsubstanzen:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.
- **Blütenessenzen:** Im Gegensatz zu Wirkstoffmedizin basiert die Wirkung der Blütenessenzen auf der Informationsmedizin. Die in den Blüten gesammelte Information wird dabei in Essenz mit Alkohol haltbar gemacht. Blüten sprechen so die Seele und Psyche der Menschen an und eignen sich dafür die Seelenkräfte wiederherzustellen.

Anwendungsempfehlung

- **Nährstoffe:** Die empfohlene Tagesdosis morgens und abends vor den Mahlzeiten mit reichlich Wasser einnehmen.
- **Blütenessenzen:** Täglich 1 x 5 Tropfen als alkoholische Blüten-Essenz morgens auf die Zunge träufeln.
- **Dauer:** Die Einnahmedauer richtet sich nach der Dauer der konkreten Beschwerden, sollte aber mindestens 12 Wochen betragen. Zur Vorbereitung auf körperliche oder psychische anspruchsvolle Belastungssituationen kann mit der Einnahme auch präventiv begonnen werden.

Anwendungsbereich

1. Anregung der Lebensenergie Qi zur Stärkung der körperlichen Mitte: Aktivierung der Meridiane Herz, Lunge, Leber, Gallenblase und Milz; Lösung von Qi-Stagnationen; begleitend bei Entzündungen, krampflösend bei Magenkrämpfen und Leber-Qi-Stagnation, zur Förderung der Gallensekretion und Steigerung der antioxidativen Kapazität
2. Anregung der Lebensenergie Qi zur Stärkung der psychischen Mitte: Geistig-seelische Krisen, Panik, geistigen Blockaden, zur Überwindung von Ängsten und zur Mobilisierung positiver Kräfte

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Vitamin C verbessert die antioxidative Wirkung von Curcumin bei oxidativem und nitrosativen Stress, siehe Nährstofftipps 10020674 und 10019160;
- Orthomolekulare Mikronährstoffe zu Stärkung der Leberfunktion siehe Nährstofftipps 10020091, 10020092 und 10019219;
- Pflanzliche Bitterstoffe zur Unterstützung der Verdauung siehe Nährstofftipp 10020133;
- Orthomolekulare Mikronährstoffe für die Darmgesundheit siehe Nährstofftipp 10020684;
- Mikronährstoffe bei chronischem Stress und bei Müdigkeit siehe Nährstofftipp 10019195.

Wechselwirkungen

- Curcuma ist bei Gallenverschluss und bei Gallensteinen kontraindiziert, da es die Produktion von Gallensäuren anregt.
- Curcuma hat möglicherweise einen Einfluss auf die Blutgerinnung. Daher empfiehlt sich zur Sicherheit bei einer Einnahme von Curcumin mit Blutverdünnern regelmäßig den Gerinnungswert im Blut kontrollieren zu lassen.

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfad für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9.
- 2) Kunnumakkara AB, et al (2016). *Curcumin, the golden nutraceutical: multitargeting for multiple chronic diseases*. *Br J Pharmacol*. 2) Benzie IFF, et al (2011). *Turmeric, the Golden Spice: From Traditional Medicine to Modern Medicine*. 2nd ed. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis.
- 3) Li S (2011). *Chemical Composition and Product Quality Control of Turmeric (Curcuma longa L.)*. *Pharmaceutical Crops*. 25(1):28–54.
- 4) Atal S, et al (2016). *Bio-enhancing Effect of Piperine with Metformin on Lowering Blood Glucose Level in Alloxan Induced Diabetic Mice*. *Pharmacognosy Res*. 8(1):56–60.

- 5) Kesarwani K, et al (2013). Bioavailability enhancers of herbal origin: an overview. *Asian Pac J Trop Biomed.* 3(4):253–66.
- 6) Atal N, Bedi KL (2010). Bioenhancers: Revolutionary concept to market. *J Ayurveda Integr Med.* 1(2):96–9
- 7) Sahdeo Prasad, et al (2014). Recent Developments in Delivery, Bioavailability, Absorption and Metabolism of Curcumin: the Golden Pigment from Golden Spice. *Cancer Res Treat.* 46(1):2–18.
- 8) Shoba G, et al (1998). Influence of Piperine on the Pharmacokinetics of Curcumin in Animals and Human Volunteers. *Planta Medica.* 64(04):353–6.
- 9) Shishodia S, et al (2005). Curcumin: getting back to the roots. *Ann N Y Acad Sci.* 1056(1):206–17.