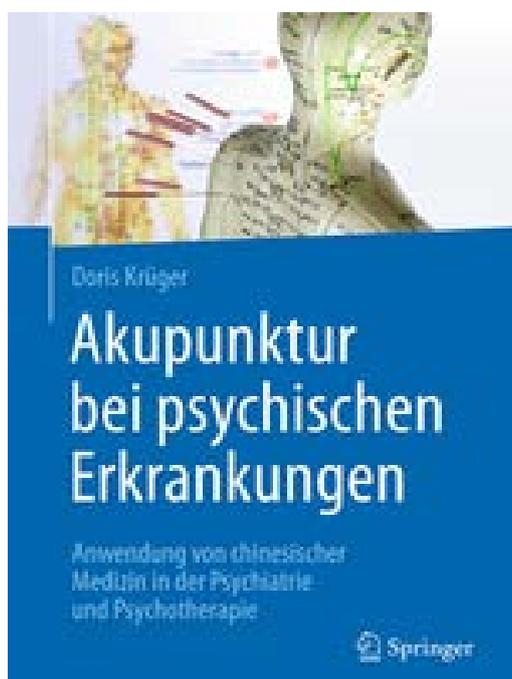




Doris Krüger

Akupunktur bei psychischen Erkrankungen



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Inhaltsverzeichnis

I Einführung und Grundlagen der Akupunktur

| | | |
|--------|---|----|
| 1 | Allgemeine Grundlagen | 3 |
| 1.1 | Lehre vom Qi | 4 |
| 1.1.1 | Woher kommt das Qi? | 5 |
| 1.2 | Yin und Yang | 10 |
| 1.3 | Fünf Wandlungsphasen | 12 |
| 1.3.1 | Hervorbringungszyklus (auch Sheng-Zyklus oder Mutter-Sohn-Zyklus) | 13 |
| 1.3.2 | Der kontrollierende Zyklus | 14 |
| 1.3.3 | Krankheiten aus chinesischer Sicht | 16 |
| 2 | Systematik der Leitbahnen | 19 |
| 2.1 | Meridiane | 20 |
| 2.1.1 | Prinzip der Zang-Fu-Organe | 21 |
| 2.1.2 | Aufbau des Meridiansystems | 28 |
| 2.2 | Einteilung der Meridiane | 30 |
| 2.2.1 | Meridianachsen | 35 |
| 2.2.2 | Yin-Achsen und deren psychische Aspekte | 36 |
| 2.2.3 | Yang-Achsen und deren psychische Aspekte | 37 |
| 2.3 | Die einzelnen Meridiane | 38 |
| 2.3.1 | Lungen-Meridian | 38 |
| 2.3.2 | Dickdarm-Meridian | 41 |
| 2.3.3 | Magen-Meridian | 44 |
| 2.3.4 | Milz-Meridian | 48 |
| 2.3.5 | Herz-Meridian | 50 |
| 2.3.6 | Dünndarm-Meridian | 53 |
| 2.3.7 | Blasen-Meridian | 55 |
| 2.3.8 | Nieren-Meridian | 61 |
| 2.3.9 | Perikard-Meridian | 63 |
| 2.3.10 | Der San Jiao (Dreifach-Erwärmer) | 65 |
| 2.3.11 | Gallenblasen-Meridian | 67 |
| 2.3.12 | Leber-Meridian | 70 |
| 2.3.13 | Außerordentliche Meridiane | 74 |
| 2.4 | Die Punkte | 80 |
| 3 | Art der Akupunkturbehandlung | 83 |
| 3.1 | Körperakupunktur | 84 |
| 3.2 | Ohrakupunktur | 84 |
| 3.2.1 | Komplikationen | 88 |
| 3.2.2 | Punktlokalisierung/Methodik | 88 |
| 3.2.3 | Behandlungstechnik | 89 |
| 3.2.4 | Therapiekonzept und Punktkategorien | 90 |
| 3.3 | Schädelakupunktur (nach Yamamoto) | 92 |
| 3.3.1 | Indikation | 92 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 3.3.2 | Chinesische Schädelakupunktur und YNSA – ein Vergleich | 93 |
| 3.3.3 | Yamamoto New Scalp Acupuncture (YNSA) | 94 |
| 3.4 | Akupressur | 98 |
| | Literatur | 98 |
| 4 | Nadeltechniken | 99 |
| 4.1 | Nadeln | 100 |
| 4.1.1 | Voraussetzungen der Behandlung | 101 |
| 4.2 | Nadeltechniken | 101 |
| 4.2.1 | Nadelhaltung | 101 |
| 4.2.2 | Stichrichtung und Stichwinkel | 104 |
| 4.2.3 | Stichtiefe | 104 |
| 4.2.4 | Verweildauer der Nadeln | 106 |
| 4.2.5 | Stimulationsmethoden | 106 |
| 4.3 | Besondere Methoden | 108 |
| 4.3.1 | Laserakupunktur | 108 |
| 4.3.2 | Schröpfen | 109 |
| 4.4 | Weitere Verfahren | 110 |
| 4.4.1 | TENS-Stimulation und Elektrostimulation | 110 |
| 4.4.2 | QiGong und TaiQi | 111 |
| 4.4.3 | Moxibustion | 111 |
| 4.5 | Komplikationen und Kontraindikationen | 117 |
| 4.5.1 | Komplikationen | 117 |
| 4.5.2 | Kontraindikation | 119 |
| 4.6 | Auffinden der Akupunkturpunkte | 119 |
| 4.6.1 | Maßeinheit Cun | 119 |
| 4.7 | Entwicklung des Behandlungskonzeptes und Setting | 124 |
| 5 | Vom Störungsbild zur Akupunkturbehandlung | 127 |
| 5.1 | Ba Gang – diagnostische Leitkriterien | 128 |
| 5.1.1 | Gegensatzpaare | 128 |
| 5.1.2 | Kriterium: Innen/Außen | 129 |
| 5.1.3 | Kriterium: Kälte/Hitze | 130 |
| 5.1.4 | Kriterium: Fülle/Leere (Schwäche) | 131 |
| 5.1.5 | Kriterium: Yin/Yang | 132 |
| 5.2 | Puls- und Zungendiagnostik | 135 |
| 5.2.1 | Pulsdiagnostik | 135 |
| 5.2.2 | Zungendiagnostik | 137 |
| 5.3 | Zusammenfassung: Vorgehen bei der TCM-Diagnostik | 139 |

II Akupunktur bei psychischen Erkrankungen

| | | |
|-------|--------------------------|-----|
| 6 | Psyche in der TCM | 143 |
| 6.1 | Aufgaben von Shen | 146 |
| 6.1.1 | Bewusstsein | 147 |
| 6.1.2 | Einsicht | 147 |
| 6.1.3 | Intelligenz | 147 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 6.1.4 | Schlaf | 148 |
| 6.1.5 | Weisheit | 148 |
| 6.1.6 | Ideen | 148 |
| 6.1.7 | Gefühle | 148 |
| 6.2 | Shen und seine fünf Organe | 149 |
| 6.2.1 | Herz: Shen | 149 |
| 6.2.2 | Leber: Hun | 149 |
| 6.2.3 | Milz: Yi | 150 |
| 6.2.4 | Niere: Zhi | 151 |
| 6.2.5 | Lunge: Po | 152 |
| 6.3 | Emotionale Faktoren | 153 |
| 6.3.1 | Theorie zur Entstehung von Emotionen | 154 |
| 6.4 | Fünf Willenskräfte und sieben Leidenschaften | 154 |
| | Literatur | 157 |
| 7 | Kriterien zur Punktauswahl | 159 |
| 7.1 | Punkte der Hauptleitbahnen mit Bezug zu den Emotionen und zu Shen | 161 |
| 7.1.1 | Herz-Meridian | 161 |
| 7.1.2 | Perikard-Meridian | 162 |
| 7.1.3 | Lungen-Meridian | 162 |
| 7.1.4 | Nieren-Meridian | 163 |
| 7.1.5 | Milz-Meridian | 164 |
| 7.1.6 | Leber-Meridian | 165 |
| 7.1.7 | Dünndarm-Meridian | 166 |
| 7.1.8 | Dickdarm-Meridian | 166 |
| 7.1.9 | Magen-Meridian | 167 |
| 7.1.10 | Gallenblasen-Meridian | 168 |
| 7.1.11 | Blasen-Meridian | 169 |
| 7.2 | Leitsymptome in den fünf Wandlungsphasen | 171 |
| 7.2.1 | Qi-Stagnation | 172 |
| 7.2.2 | Qi-Leere/Blut-Leere | 172 |
| 7.2.3 | Blut-Stagnation (Blut-Stase) | 172 |
| 8 | Demenzielle Störungen | 173 |
| 8.1 | Das Krankheitsbild | 174 |
| 8.2 | Therapie | 176 |
| 8.3 | Demenz aus Sicht der TCM | 177 |
| 8.3.1 | Krankheitsbilder | 178 |
| 8.4 | Erfolge, Grenzen und Ausblick | 179 |
| | Literatur | 181 |
| 9 | Suchtbereich | 183 |
| 9.1 | Sucht aus westlicher Sicht | 184 |
| 9.1.1 | Alkohol | 185 |
| 9.1.2 | Nikotin | 186 |
| 9.1.3 | Andere Drogen | 187 |
| 9.2 | Sucht aus TCM-Sicht | 189 |
| 9.2.1 | Aus Sicht der Funktionskreise | 189 |

| | | |
|--------|---|-----|
| 9.2.2 | Sucht als Yin-Mangel | 190 |
| 9.3 | Erfolge, Grenzen und Ausblick | 195 |
| 9.4 | Fallbeispiele mit Diagnose, Verlauf und Beispielpunktkombination | 196 |
| 9.4.1 | Drogenentzug | 196 |
| 9.4.2 | Nikotinabhängigkeit | 196 |
| | Literatur | 197 |
| 10 | Affektive Störungen | 199 |
| 10.1 | Allgemein | 200 |
| 10.2 | Depression | 200 |
| 10.2.1 | Das Krankheitsbild | 200 |
| 10.2.2 | Ätiologie | 201 |
| 10.2.3 | Einteilung | 201 |
| 10.3 | Depression aus Sicht der TCM | 205 |
| 10.3.1 | Ätiologie und Pathologie | 206 |
| 10.3.2 | Übersicht über die gängigsten Syndrome der Depression | 209 |
| 10.3.3 | Zusammenfassung | 212 |
| 10.3.4 | Allgemeine Punkte, die bei Depressionen infrage kommen | 212 |
| 10.4 | Erfolge, Grenzen und Ausblick | 214 |
| 10.5 | Fallbeispiel mit Diagnose, Verlauf und Beispielpunktkombination | 215 |
| 10.5.1 | Diagnose | 215 |
| 10.5.2 | Therapie | 216 |
| 10.5.3 | Verlauf | 216 |
| | Literatur | 216 |
| 11 | Angst- und Panikstörungen | 217 |
| 11.1 | Das Krankheitsbild | 218 |
| 11.2 | Angst in der westlichen Medizin | 218 |
| 11.2.1 | Ätiologie | 218 |
| 11.2.2 | Symptome | 220 |
| 11.2.3 | Differenzialdiagnosen | 221 |
| 11.2.4 | Formen der Angststörung | 222 |
| 11.2.5 | Therapie | 223 |
| 11.3 | Angst aus Sicht der TCM | 224 |
| 11.3.1 | Allgemein | 224 |
| 11.3.2 | Angst und Niere | 226 |
| 11.3.3 | Angst und Herz | 228 |
| 11.3.4 | Angst und Lunge | 228 |
| 11.3.5 | Angst und Leber/Gallenblase | 229 |
| 11.3.6 | Angst und Magen/Milz | 230 |
| 11.3.7 | Rebellierendes Qi | 230 |
| 11.3.8 | Ätiologie und Pathologie | 231 |
| 11.3.9 | Krankheitsbilder | 232 |
| 11.4 | Erfolge, Grenzen und Ausblick | 235 |
| 11.5 | Fallbeispiel mit Diagnose, Verlauf und Beispielpunktkombination | 236 |
| 11.5.1 | Verlauf | 236 |
| | Literatur | 237 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 12 | Manie | 239 |
| 12.1 | Das Krankheitsbild | 240 |
| 12.2 | Therapie | 240 |
| 12.3 | Manie aus Sicht der TCM | 241 |
| 12.3.1 | Allgemeines und Ätiologie | 241 |
| 12.3.2 | Behandlung der bipolaren Störung | 242 |
| 12.3.3 | Krankheitsbilder | 242 |
| 12.4 | Erfolge, Grenzen und Ausblick | 247 |
| | Literatur | 248 |
| 13 | Schlafstörungen | 249 |
| 13.1 | Das Krankheitsbild | 250 |
| 13.1.1 | Schlafstadien | 250 |
| 13.1.2 | Klassifikation | 252 |
| 13.1.3 | Therapie | 252 |
| 13.2 | Schlafstörungen aus Sicht der TCM | 253 |
| 13.2.1 | Schwächestörungen | 255 |
| 13.2.2 | Einschlafstörungen | 255 |
| 13.2.3 | Durchschlafstörungen | 256 |
| 13.3 | Erfolge, Grenzen und Ausblick | 258 |
| 13.4 | Fallbeispiel mit Diagnose, Verlauf und Beispielpunktkombination | 259 |
| 13.4.1 | Verlauf | 259 |
| | Literatur | 259 |
| 14 | Essstörungen und Adipositas | 261 |
| 14.1 | Das Krankheitsbild | 262 |
| 14.1.1 | Definitionen | 262 |
| 14.2 | Therapie | 262 |
| 14.3 | Essstörungen und Adipositas aus Sicht der TCM | 263 |
| 14.3.1 | Essstörungen | 263 |
| 14.3.2 | Adipositas aus Sicht der TCM | 264 |
| 14.4 | Fallbeispiel mit Diagnose, Verlauf und Beispielpunktkombination | 268 |
| 14.4.1 | Diagnose | 268 |
| 14.4.2 | Therapieplan | 268 |
| 14.4.3 | Verlauf | 268 |
| 15 | Somatoforme Störungen | 269 |
| 15.1 | Das Krankheitsbild | 270 |
| 15.1.1 | Definition (nach ICD-10) | 271 |
| 15.2 | Therapie | 271 |
| 15.2.1 | Medikamentöse Therapie | 272 |
| 15.3 | Schmerzen und somatoforme Störungen aus Sicht der TCM | 272 |
| 15.3.1 | Hypochondrische Schmerzen | 272 |
| 15.3.2 | Reizdarmsyndrom | 273 |
| 15.3.3 | Burn-out-Syndrom bzw. Erschöpfungszustand | 274 |
| 15.3.4 | Chronisches Müdigkeitssyndrom und Fibromyalgie | 275 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 15.4 | Erfolge, Grenzen und Ausblick | 276 |
| 15.5 | Fallbeispiel mit Diagnose, Verlauf und Beispielpunktkombination | 277 |
| 15.5.1 | Therapie | 277 |
| 15.5.2 | Verlauf | 277 |
| | Literatur | 278 |
| | Serviceteil | 279 |
| | Wichtige Adressen | 280 |
| | Nützliche Abbildungen und Tabelle zur Zungendiagnostik | 280 |
| | Stichwortverzeichnis | 284 |



<http://www.springer.com/978-3-662-53676-6>

Akupunktur bei psychischen Erkrankungen
Anwendung von chinesischer Medizin in der Psychiatrie
und Psychotherapie

Krüger, D.

2018, XIII, 286 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-53676-6

Vorwort

Die Traditionelle Chinesische Medizin (auch TCM genannt) umfasst eine Vielzahl von Techniken und Richtungen, die im asiatischen Raum zur Heilung eingesetzt wurden und noch immer werden. Hierzu gehören neben diätetischen Maßnahmen phytotherapeutische Behandlungen und Beschäftigungen, die den Körper fordern, wie etwa TaiQi und QiGong. Eingebettet in dieses System der TCM ist die Akupunktur. Sie ist inzwischen eine auch in Europa bekannte Technik, die seit einigen tausend Jahren im asiatischen Raum zur Therapie und Prophylaxe von Erkrankungen eingesetzt wird. Es hat bis Mitte des letzten Jahrhunderts gedauert, bis sich auch die westliche Medizin für die Behandlung mit Nadeln interessierte, und es dauerte nochmals mehrere Jahrzehnte, bis die Akupunktur in unseren Breiten als Behandlungsmöglichkeit anerkannt wurde.

Auch wenn es immer noch einige kritische Stimmen gegen die Akupunktur gibt, so wird sie in der Medizin in zunehmendem Maße als Bereicherung betrachtet. Sie bietet eine schnelle, unkomplizierte und im Übrigen recht kostengünstige Erweiterung der therapeutischen Möglichkeiten in den verschiedensten Bereichen unserer bekannten Medizin. Oftmals sind es Orthopäden, Anästhesisten, Allgemeinmediziner und Schmerztherapeuten, welche die Akupunktur neben der klassischen Schulmedizin einsetzen. Selbst die Krankenkassen gestehen der Akupunktur mittlerweile ihre Berechtigung zu und unterstützen diese Art des Behandlungsansatzes in einigen Teilbereichen, indem sie die anfallenden Kosten dafür übernehmen.

Ich habe mich in meinem Studium immer gefreut, wenn ich die Schmerzen bei meinen Patienten mittels einiger Nadeln lindern konnte oder ihnen zu einem besseren Schlaf verhelfen konnte. Während meiner Ausbildung zum Psychiater habe ich mich dann gefragt, warum diese Methode kaum in unserer Fachrichtung angewandt wird, zumal u.a. Schlafstörungen zu einem der häufigsten Symptome psychischer Erkrankungen zählen.

Inzwischen hat die Rolle der Akupunktur in der Psychiatrie zunehmend an Bedeutung gewonnen. In den vergangenen Jahren werden zahlreiche Studien hinsichtlich der Frage unternommen, wie die verschiedensten psychischen Erkrankungen positiv durch Akupunktur beeinflusst werden können. Eine mögliche Wirksamkeit der Akupunktur bei den verschiedenen psychiatrischen Erkrankungen stimuliert in jedem Fall die Erforschung dieser Behandlungsmethode im Bereich der Psychiatrie. So werden Studien zur PTBS und zu Zwangsstörungen durchgeführt sowie zu dem großen Thema der Persönlichkeitsstörungen. Obwohl akute Erkrankungsbilder, wie psychotische Zustände oder eine akute Manie, wenig Raum für die Akupunkturbehandlung lassen, so kann dennoch in einem späteren und weniger akuten Stadium der Krankheit ein positiver Effekt mit Akupunktur erzielt werden. Die bisherigen positiven Ergebnisse der unterschiedlichen Studien ermuntern zur weiteren Erforschung dieses Gebietes. Ein Trend, der mich persönlich neugierig in die Zukunft blicken lässt.

Psychopharmaka sind bei vielen Erkrankungen unerlässlich und richtig angewandt lindern sie unglaubliches Leid, daher soll dieses Buch kein Werk gegen den Einsatz moderner Medikamente sein. Vielmehr ist das Ziel des vorliegenden Buchs, Akupunktur als begleitende bzw. komplementäre Behandlungsmöglichkeit im Kontext moderner Psychiatrie darzustellen. Es soll neugierig auf andere, ergänzende Methoden im Arbeitsalltag der Psychiatrie machen und dem Patienten eventuell auch einige (überflüssige) Medikamente ersparen.

Ein Wort noch zur Nomenklatur: Jeder klassische Akupunkturpunkt ist gemäß der international standardisierten Vorgehensweise folgendermaßen gekennzeichnet: Abkürzung des Meridians, auf dem der Punkt liegt, gefolgt von der Nummer des Punktes. So ist z.B. Ma 36 der 36. Punkt auf dem Magen-Meridian.

Doris Krüger
Berlin



<http://www.springer.com/978-3-662-53676-6>

Akupunktur bei psychischen Erkrankungen
Anwendung von chinesischer Medizin in der Psychiatrie
und Psychotherapie

Krüger, D.

2018, XIII, 286 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-53676-6

Systematik der Leitbahnen

Doris Krüger

- 2.1 Meridiane – 20**
 - 2.1.1 Prinzip der Zang-Fu-Organen – 21
 - 2.1.2 Aufbau des Meridiansystems – 28

- 2.2 Einteilung der Meridiane – 30**
 - 2.2.1 Meridianachsen – 35
 - 2.2.2 Yin-Achsen und deren psychische Aspekte – 36
 - 2.2.3 Yang-Achsen und deren psychische Aspekte – 37

- 2.3 Die einzelnen Meridiane – 38**
 - 2.3.1 Lungen-Meridian – 38
 - 2.3.2 Dickdarm-Meridian – 41
 - 2.3.3 Magen-Meridian – 44
 - 2.3.4 Milz-Meridian – 48
 - 2.3.5 Herz-Meridian – 50
 - 2.3.6 Dünndarm-Meridian – 53
 - 2.3.7 Blasen-Meridian – 55
 - 2.3.8 Nieren-Meridian – 61
 - 2.3.9 Perikard-Meridian – 63
 - 2.3.10 Der San Jiao (Dreifach-Erwärmer) – 65
 - 2.3.11 Gallenblasen-Meridian – 67
 - 2.3.12 Leber-Meridian – 70
 - 2.3.13 Außerordentliche Meridiane – 74

- 2.4 Die Punkte – 80**

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit dem Meridiansystem des Menschen. Es beschreibt die Einteilung der Organe in Zang- und Fu-Organen und geht auf die hierarchische Ordnung des Organsystems ein. Zu den Grundlagen gehören auch die einzelnen Meridianpaare und die Achsen der Meridiane. Es wird zudem auf die psychischen Aspekte eingegangen. Die Meridiane werden übersichtlich und anschaulich mit einigen wichtigen Punkten dargestellt. Ebenfalls wird auf den Begriff «Punkt» eingegangen und erklärt, was darunter eigentlich zu verstehen ist.

2.1 Meridiane

Nach den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin existiert ein Netzsystem von Leitbahnen, in denen sich das Qi, das Xue und die Körperflüssigkeiten bewegen. Nach den Vorstellungen dieser Lehre werden die Nährstoffe und das Qi über diese Leitbahnen im gesamten Körper verteilt.

Das Leitbahnsystem setzt sich aus verschiedenen Bestandteilen zusammen:

- die 12 Hauptleitbahnen (Jing Mai),
- die 16 Netzleitbahnen (Luo Mai),
- die 12 divergenten Leitbahnen (Jing Bie),
- die 12 Muskelleitbahnen (Jing Jin),
- die 12 kutanen Regionen (Pibu),
- die 8 außerordentlichen Gefäße (Qijing Ba Mai).

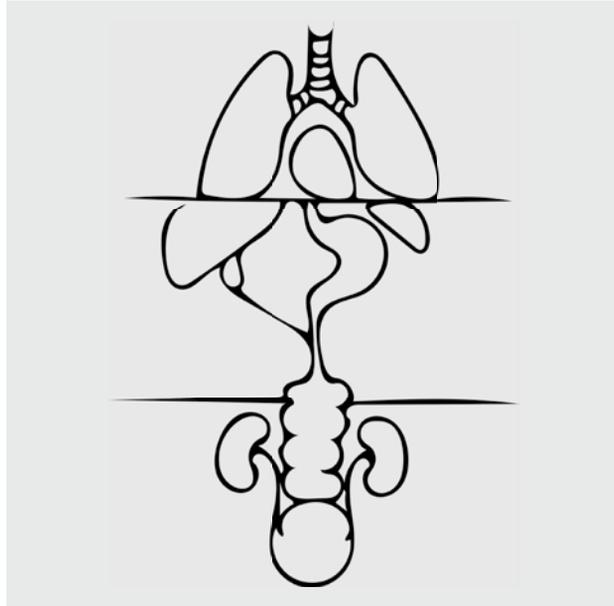
Für uns sind die beiden Erstgenannten vorerst von größerer Priorität, auf sie werde ich in diesem Buch hauptsächlich eingehen. Die Jing Mai sind die uns namentlich bekannteren Meridiane, wohingegen die Luo Mai, die so genannten Netzgefäße, Kollaterale und Luo-Gefäße beinhalten.

Wie ein Kanalsystem überzieht das Netzsystem den menschlichen Körper, wobei die Leitbahnen polar zur Längsachse des Körpers verlaufen. Wie eingangs erwähnt, wurde dieses System von den Europäern mit dem Meridiansystem der Erde verglichen. Daher stammt auch der Name «Meridiane». In China verglich man dieses System mit den gigantischen Flüssen, welche das lebenswichtige Wasser beinhalten und das gesamte Land durchzogen.

Durch das Meridiansystem des Körpers fließt die Lebensenergie Qi und reguliert die verschiedenen Körperfunktionen. Auf den Leitbahnen liegen die Akupunkturpunkte. Über diese kann der Therapeut einen direkten Einfluss auf die Körperfunktionen gewinnen. Diejenigen Punkte, die nach Nadelung eine ähnliche Wirkung erzielten, wurden zusammengefasst, sodass das Konzept der funktionsbezogenen (bzw. organbezogenen) Meridiane entstand, wie es heutzutage noch gelehrt wird.

Um ein Verständnis für das Meridiansystem zu erhalten, muss man vorerst einen Blick auf die wichtigsten Organe der chinesischen Medizin werfen, die mit den Meridianen in Wechselbeziehung stehen. Diese Organe werden Zang- und Fu-Organen genannt.

■ Abb. 2.1
Hierarchie der Organe



2.1.1 Prinzip der Zang-Fu-Organen

Im Gegensatz zur westlichen Medizin, die sich in ihrer Entwicklung auf anatomisch-morphologische Gegebenheiten berief, orientiert sich die TCM vorwiegend an funktionellen Zusammenhängen. Die TCM «denkt» hier in Korrelationen, d.h. in Beziehungen der einzelnen Teile zueinander. Dies bedeutet, dass sich die Vorstellung von einem Organ nicht nur auf den anatomischen Bau beschränkt, vielmehr wird unter «Organ» die Funktion von Organsystemen verstanden, weshalb man dies auch Funktionskreis nennt. Als Beispiel sei hier der Funktionskreis Niere genannt, der nicht nur die Nieren als Organe beinhaltet, sondern die Urogenitalorgane und deren Reproduktionsfunktion mit einschließt.

Die Zang-Fu-Lehre beschreibt eine Landkarte von funktionalen Zusammenhängen, welche im gesunden Zustand ein harmonisches Muster darstellen. Erkrankungen werden zu einem disharmonischen Muster, als Syndrom dieser Landkarte eingeordnet und zueinander in Beziehung gesetzt. Damit ist es dem Untersucher möglich, durch genaue Beobachtung der Zunge, des Pulses, der Körperoberfläche (Farbe etc.) und der Sekrete Rückschlüsse auf den Zustand der inneren Organe zu ziehen und deren Beziehung zueinander aufzudecken.

Die Hierarchie innerhalb der Zang-Fu-Lehre lässt sich aus der chinesischen Historie mit seinem Feudalsystem erklären. In ■ Abb. 2.1 werden diese Hierarchie und der Bezug der einzelnen Organe dargestellt.

Zang-Fu-Einteilung

Im weitesten Sinne stehen die Funktionskreise für Funktionen, die in den Begriffen unserer westlichen Medizin als psychosomatisch beschrieben werden. Jeder der Funktionskreise besteht aus einem Zang- und einem Fu-Organ, also einem Speicher- und einem Palast-Organ.

Die Einteilung der Organe richtet sich nach ihrer Ausrichtung zum Qi.

■ Zang-Organe

Die Speicher-Organen oder Zang-Organen sind eher solide gebaut und verantwortlich für die Bildung, Umwandlung und auch Speicherung von Qi. Darüber hinaus sind sie ebenfalls für die Freisetzung und Regulation von Xue, den Körperflüssigkeiten, Jing und Shen zuständig. Insgesamt gibt es fünf Speicher-Organen: Herz, Leber, Niere, Milz und Lunge. Im Gegensatz zu den Fu-Organen gehören die Zang-Organen zu dem Yin-Aspekt des Körpers.

■ Fu-Organen

Es existieren insgesamt sechs Hohlorgane: Dickdarm, Harnblase, Dünndarm, Magen, Gallenblase und San Jiao (Dreifacher Erwärmer). Sie sind für die Aufnahme und Speicherung von Nahrung und Flüssigkeiten und Ausscheidung von Abfallprodukten zuständig und gehören zu dem Yang-Aspekt des Körpers.

Neben den genannten Organen existieren auch noch außerordentliche Organe, die beide Aspekte von Yin und Yang in sich tragen: Einerseits sind sie hohl (Yang-Aspekte), können aber andererseits auch Essenzen (Yin-Aspekt) speichern. Diese Organe sind: Gehirn, Uterus, Knochen, Marksubstanz, Blutgefäße und Gallenblase.

Der Yin-Yang-Polarität entsprechend, gehört zu jedem Zang-Organ jeweils ein Fu-Organ. Diesem Organpaar wird dann eine bestimmte Funktion zugeordnet. Eingebettet in das System der 5 Wandlungsphasen (s. Abb. 1.3) werden diesem Organpaar darüber hinaus noch jeweils eine Emotion, ein Klimafaktor und ein Körpergewebe (etc.) zugeteilt (s. Tab. 1.2).

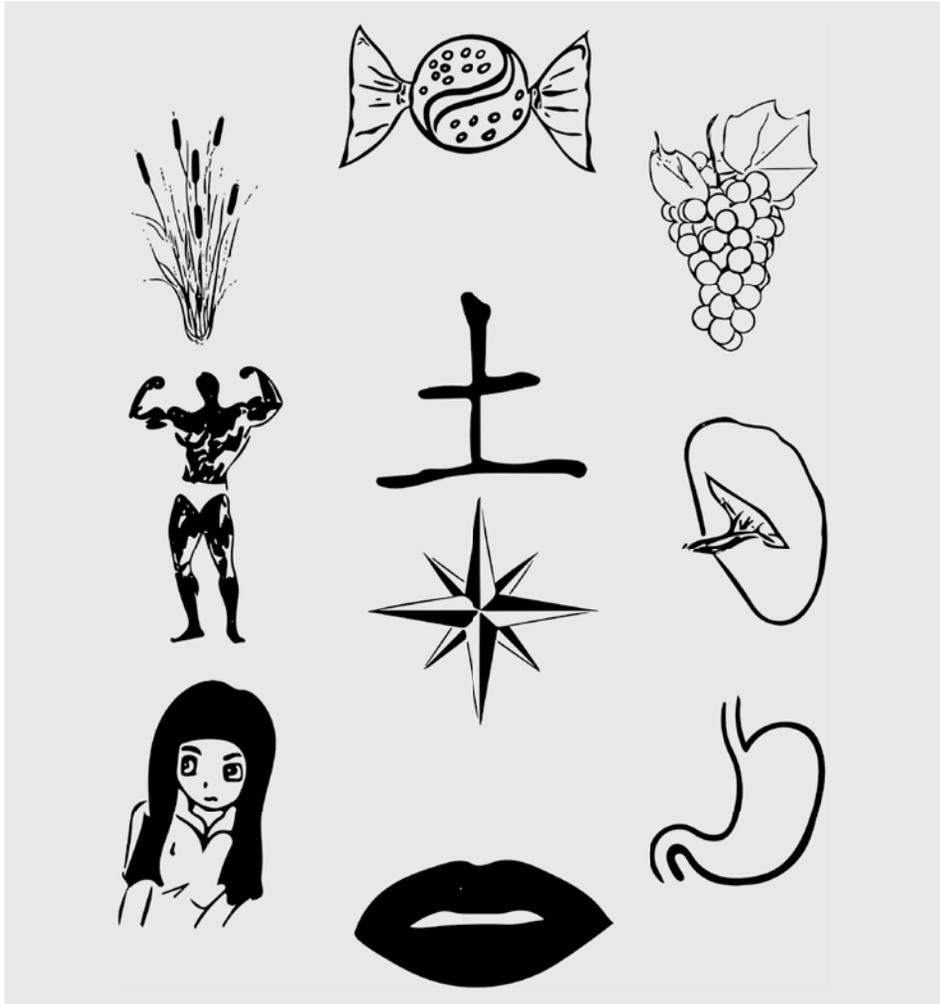


■ Abb. 2.2 Wandlungsphase Feuer

■ **Wichtige Funktionen der Organpaare**

Herz/Dünndarm gehört zur Wandlungsphase Feuer (■ Abb. 2.2) und

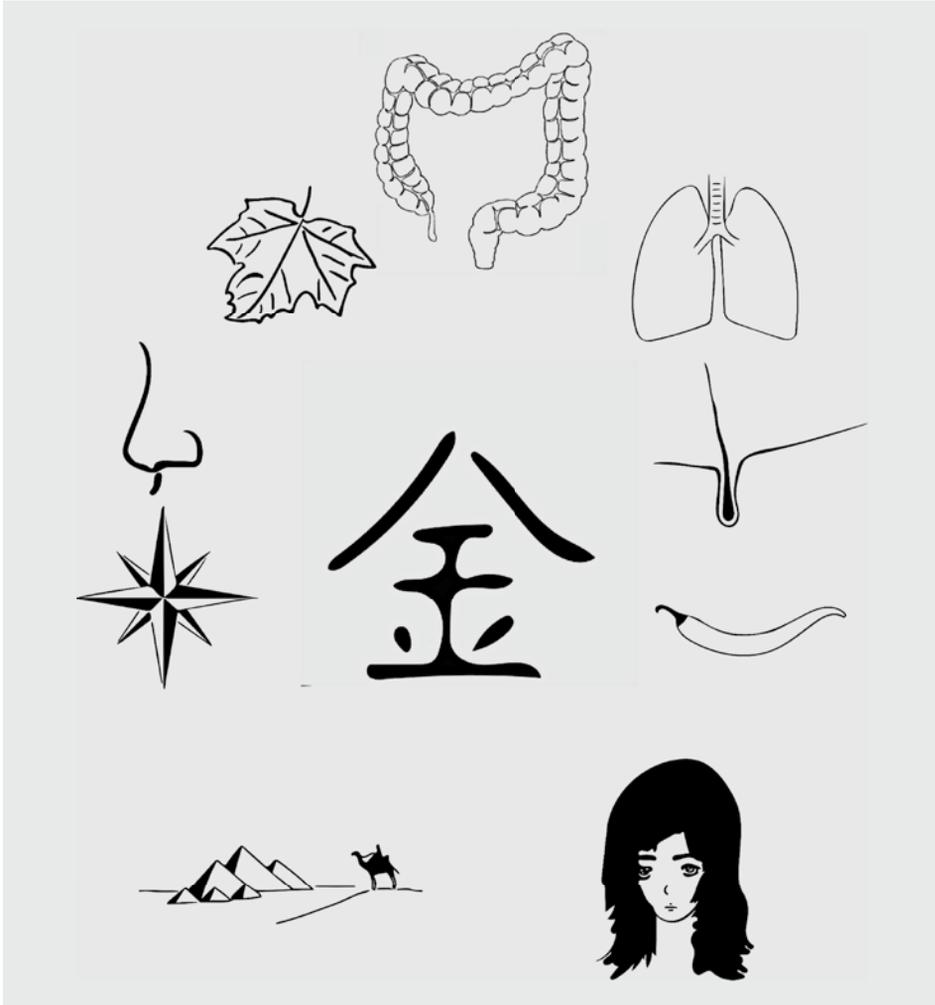
- ist verantwortlich für Blut und Blutgefäße,
- zeigt sich in z.B. guter Beredsamkeit (Zunge),
- ist das Herrscherorgan und beherbergt Shen,
- ist verantwortlich für Denken und Gedächtnis (das Herz).



■ Abb. 2.3 Wandlungsphase Erde

Milz/Magen gehört zur Wandlungsphase Erde (■ Abb. 2.3) und

- ist verantwortlich für Umwandlung und Transport der Nahrung,
- zuständig für «Fleisch» bzw. Muskulatur (v.a. der Extremitäten),
- zeigt sich im Mund (Geschmackswahrnehmung),
- führt das Blut in den Gefäßen,
- gewinnt nachgeburtliches Qi aus der Nahrung,
- liefert die Basis für Qi und Blut.



■ Abb. 2.4 Wandlungsphase Metall

Lunge/Dickdarm gehört zur Wandlungsphase Metall (■ Abb. 2.4) und

- lenkt die Atmung,
- ist zuständig für die Ausbreitung von Qi,
- reguliert das Abwehr-Qi und zeigt sich an der Körperoberfläche (Haut),
- ist verantwortlich für die Regulation des Wasserhaushaltes und das Herabführen des Qi,
- reguliert die Schweißsekretion,
- hat als zuständiges Sinnesorgan die Nase,
- ist selbst zuständig für die Ausscheidung von Verdauungsendprodukten und Flüssigkeitsresorption.



▣ Abb. 2.5 Wandlungsphase Wasser

Niere/Blase gehört zur Wandlungsphase Wasser (▣ Abb. 2.5) und

- ist zuständig für Wachstum und Fortpflanzung,
- speichert Jing (Essenz) und ist verantwortlich für die Aufnahme von Qi und Wasser,
- ist verantwortlich für Knochen, Zähne und Knochenmark,
- hat als zugehöriges Sinnesorgan die Ohren,
- hat neben der Funktion der Reinigung der Körpersäfte die Sexualität und Reproduktionsfunktion als wichtigste Funktion (Niere),
- sorgt für das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang,
- bestimmt die psychische Aktivität und den Willen.



■ Abb. 2.6 Wandlungsphase Holz

Leber/Gallenblase gehört zur Wandlungsphase Holz (■ Abb. 2.6) und

- ist zuständig für den freien, harmonischen Fluss des Qi,
- speichert Blut,
- ist verantwortlich für Sehnen,
- hat als zugehöriges Sinnesorgan das Auge,
- ist zuständig für Wachstum und Bewegung.

Perikard/Dreifach-Erwärmer (Sanjiao)

- reguliert den Wasserhaushalt,
- verteilt das Qi,
- hat im Gegensatz zu den anderen Funktionskreisen keinen direkten Organbezug,
- schützt das Herz vor Schädigungen (Perikard),
- ähnelt funktionell dem Herzen.

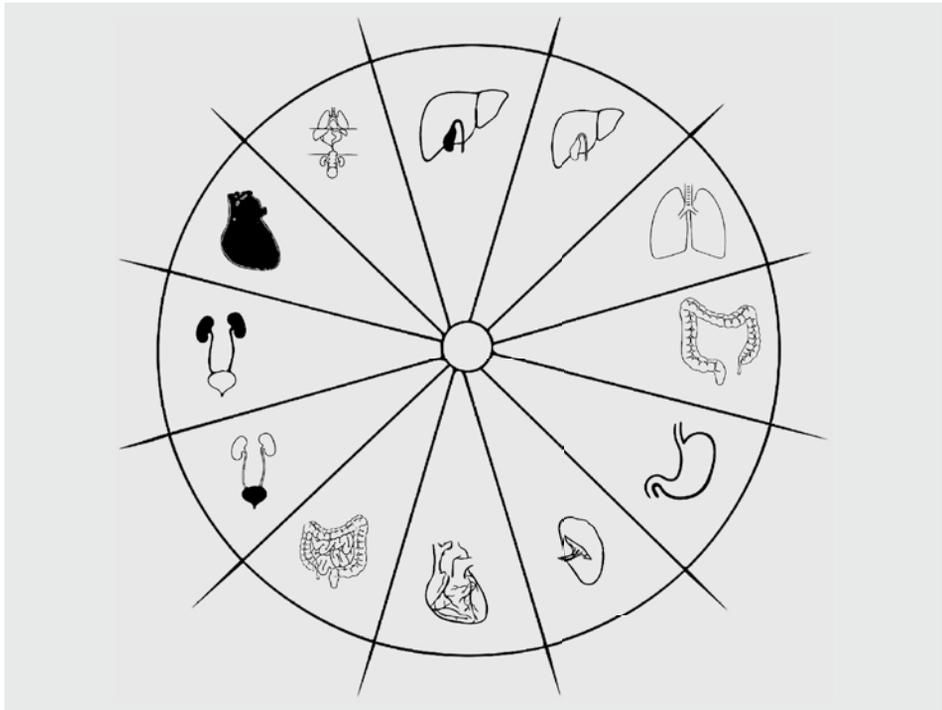
Die Perikardleitbahn hat dieselbe Funktion wie die Herzleitbahn, und mit Pe 6 kann man am besten die Herzfrequenz beeinflussen.

2.1.2 Aufbau des Meridiansystems

Wie wir bei den Wandlungsphasen gesehen haben, ist jeder einzelnen Wandlungsphase ein Yin- und ein Yang-Meridian zugeordnet, welche den inneren Zang-Fu-Organen entsprechen. Milz- und Magenmeridian gehören somit zur Wandlungsphase Erde, Lungen- und Dickdarmmeridian zur Wandlungsphase Metall. Zur Wandlungsphase Wasser gehören der Nieren- und der Blasenmeridian, zur Phase Wind der Leber- und der Gallenblasenmeridian und zum Feuer die Meridiane Herz, Dünndarm, Perikard und Sanjiao.

Dabei bilden die jeweiligen Yin- und Yang-Meridiane ein gekoppeltes Paar. Sie stellen den jeweiligen Yin- bzw. Yang-Aspekt ihrer Wandlungsphase dar. Die Zang-Fu-Organen sind über die Meridiane mit der Körperoberfläche verbunden und umgekehrt. Das bedeutet, dass Störungen der inneren Organe (z.B. durch emotionale Disharmonie) sich auf dem entsprechenden Meridian auf der Oberfläche manifestieren und dort zu Leitbahnstörungen führen können. Umgekehrt lassen sich über die Meridiane mit ihren Punkten, Dysbalancen der Zang-Fu-Organen und den daraus entstehenden emotionalen Störungen beeinflussen.

Das Qi der Organe fließt hierbei nicht unkontrolliert durch den Körper. Zunächst läuft es über innere Leitbahnen im Körperinneren und kommt dann an die Körperoberfläche, um in den Meridianen weiter zu fließen (s. Abb. 2.8). Dabei versorgt das Qi das gesamte umgebende Gewebe. Entsprechend den Umläufen durchläuft das Qi in 24 Stunden alle Meridiane und Organe (■ Abb. 2.7). Beständig kreist es vom Inneren des Körpers an die Oberfläche und wieder zurück. Neben dem Qi zirkuliert nach TCM-Vorstellung auch Xue (Blut). Das Zirkulieren von Qi wird oftmals mittels der «Organuhr» bildlich dargestellt. Die folgende Darstellung zeigt diese Organuhr:



■ Abb. 2.7 Organuhr

- **Xue ist nicht mit unserem Begriff von Blut zu verwechseln, sondern ist funktionell-energetisch zu verstehen – so wie Qi.**

Qi als Yang-Aspekt besitzt eine schützende, wärmende und bewegende Qualität, wobei Xue als Yin-Aspekt eine nährende und befeuchtende Qualität besitzt.

Nach chinesischer Auffassung zirkuliert das Qi auch nicht «einfach so» durch den Körper, sondern befolgt dabei einen Tagesablauf. Dies bedeutet, dass der Qi-Zyklus in den zwölf Hauptmeridianen mit der Reihenfolge des Qi-Flusses innerhalb von 24 Stunden zusammenhängt. Dementsprechend wird jeder Leitbahn eine zweistündige Episode zugeordnet, in der das Qi hauptsächlich durch sie hindurchfließt.

Leitbahnen und ihre Episoden

- Lungen-Meridian: 3–5 Uhr
- Dickdarm-Meridian: 5–7 Uhr
- Magen-Meridian: 7–9 Uhr
- Milz-Meridian: 9–11 Uhr
- Herz-Meridian: 11–13 Uhr
- Dünndarm-Meridian: 13–15 Uhr
- Blasen-Meridian: 15–17 Uhr
- Nieren-Meridian: 17–19 Uhr
- Perikard-Meridian: 19–21 Uhr
- Sanjiao: 21–23 Uhr
- Gallenblasen-Meridian: 23–1 Uhr
- Leber-Meridian: 1–3 Uhr

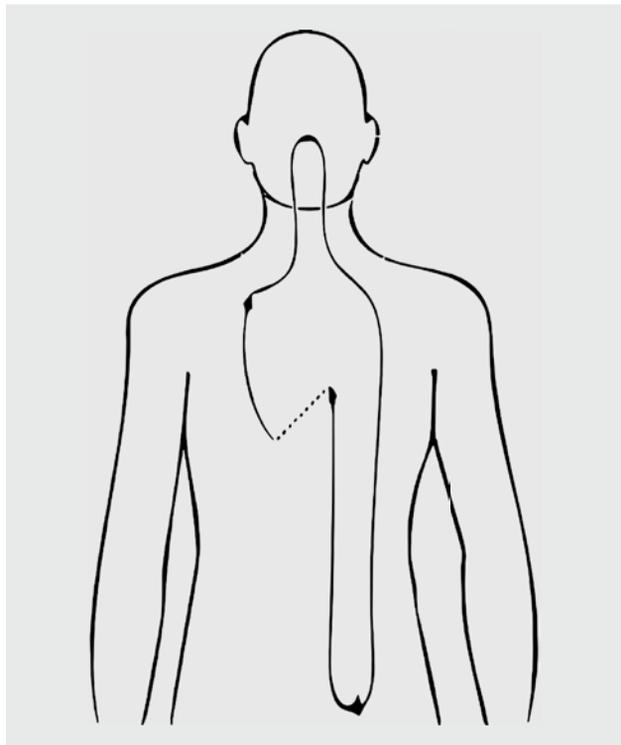
2.2 Einteilung der Meridiane

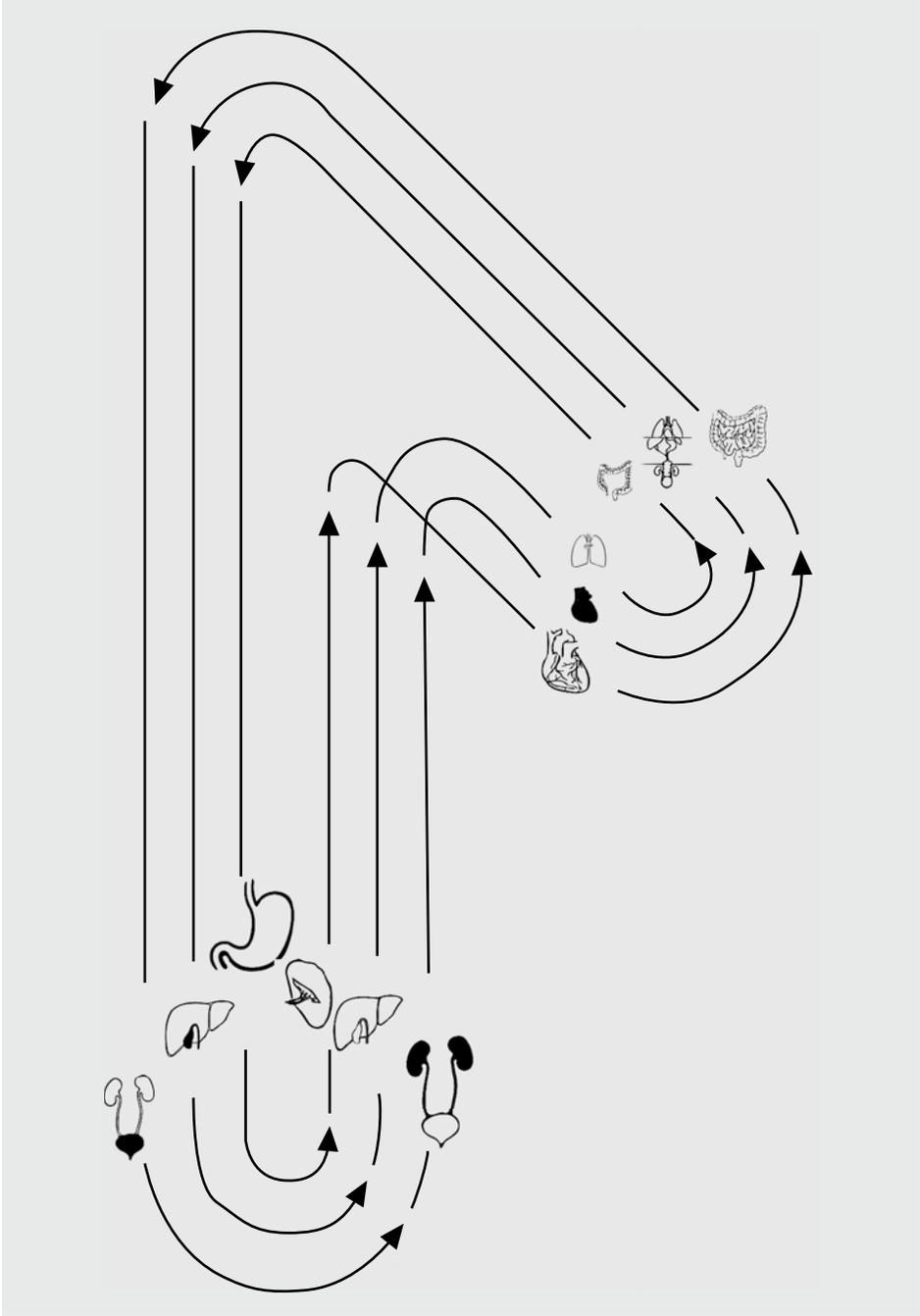
Wenn wir uns nochmal das Bild des Wasserlaufs vor Augen führen, so stellen die Meridiane u.a. den Fluss von Qi dar. Jeder Meridian (jede Leitbahn) hat einen oberflächlichen Verlauf, auf dem die Akupunkturpunkte zu finden sind, und einen tiefen Verlauf im Thorax und der Abdominal-Region inmitten der inneren Organe (■ Abb. 2.8). So zeigt sich beispielsweise beim Punkt Lu 1 der Beginn des Lungen-Meridians in seinem oberflächlichen Verlauf. Tatsächlich aber beginnt der Verlauf schon in der Bauchhöhle, steigt mit einigen Umwegen in Richtung Thorax auf und tritt dann erst als Lu 1 an die Oberfläche.

Schlussfolgernd sind die zwölf Hauptmeridiane in ihrem tiefen Verlauf mit den Organen und in ihrem oberflächlichen Verlauf mit den Extremitäten und den Gelenken verbunden. Qi zirkuliert hierbei durch den gesamten menschlichen Körper. Es startet vom Thorax aus, zirkuliert zum Kopf über die Hände und dann über die Füße zurück zum Brustkorb.

Im «Normalzustand» bewegt sich der Qi-Fluss in einem ununterbrochenen Zyklus, der mit dem Lungen-Meridian beginnt und mit dem Leber-Meridian endet. Er folgt hierbei dieser Reihenfolge: Lunge, Dickdarm, Magen, Milz, Herz, Dünndarm, Blase, Niere, Perikard, Sanjiao, Gallenblase, Leber. Diese Zirkulation wird in drei Umläufen mit jeweils vier Meridianen eingeteilt (■ Abb. 2.9). Jeweils zwei dieser Meridiane verlaufen dabei auf der Yin-Seite (Innen-Seite) und zwei auf der Yang-Seite (Außen-Seite) der Oberfläche des Körpers.

■ Abb. 2.8 Qi-Zirkulation

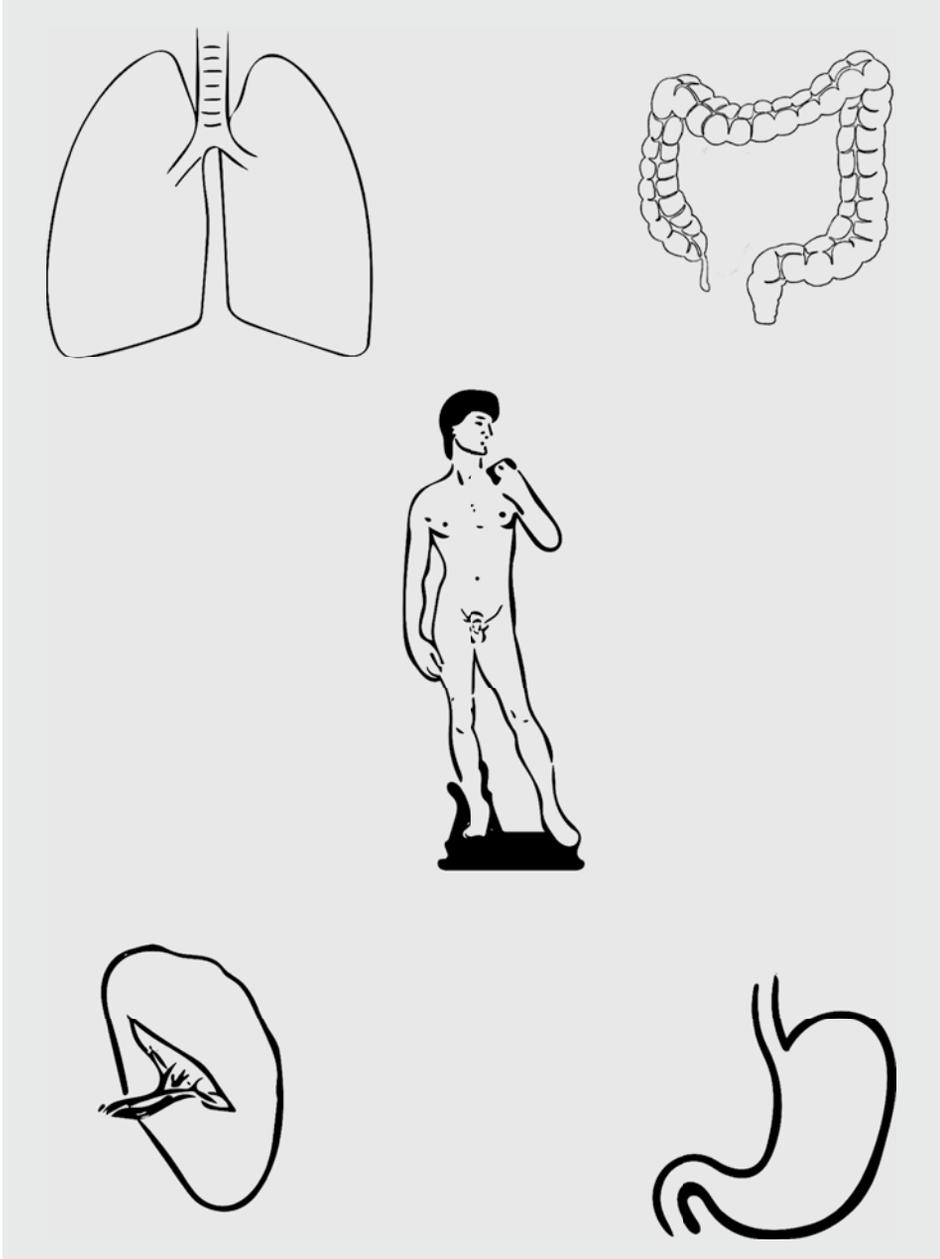




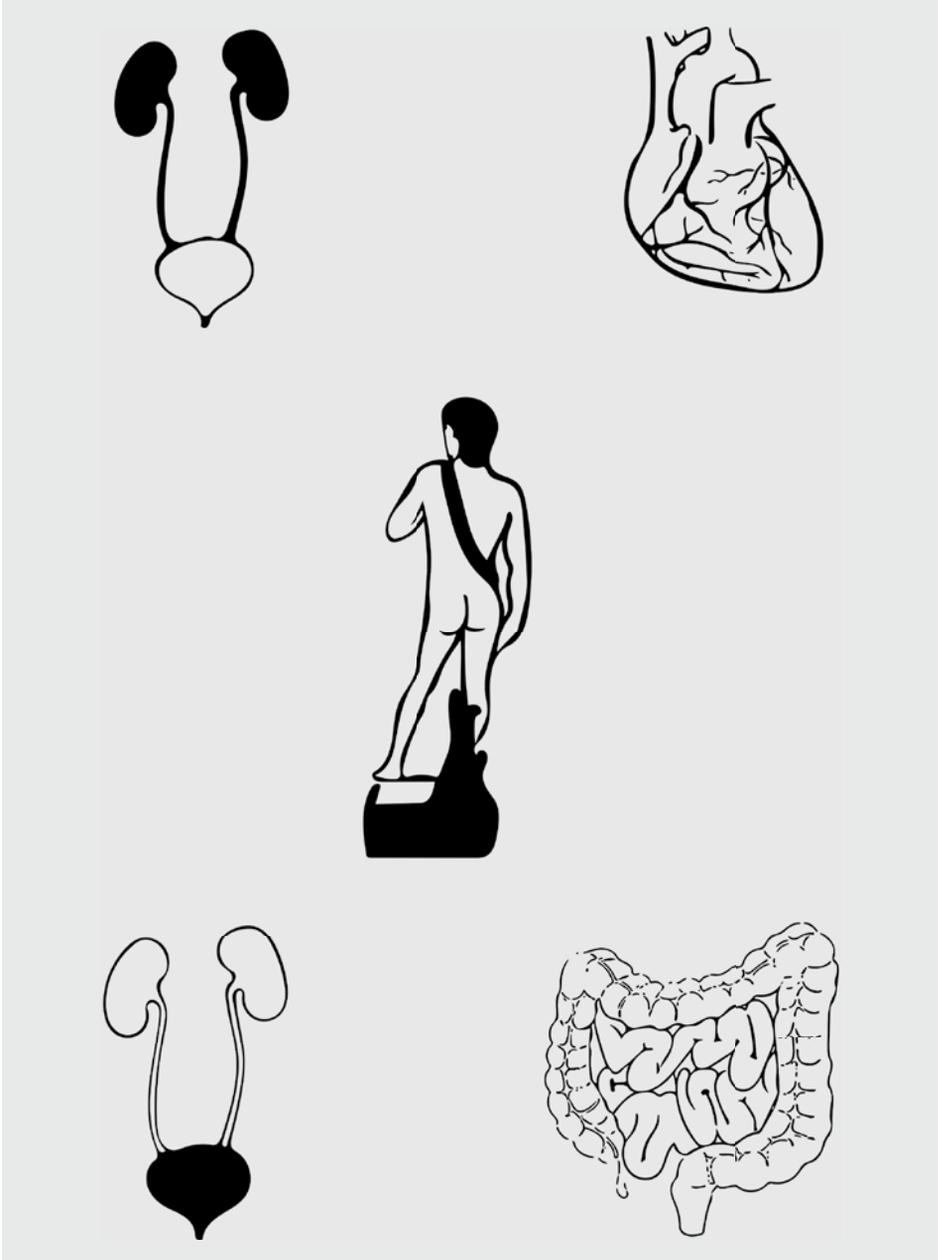
■ Abb. 2.9 Meridian-Umläufe

Die drei Umläufe sind folgende:

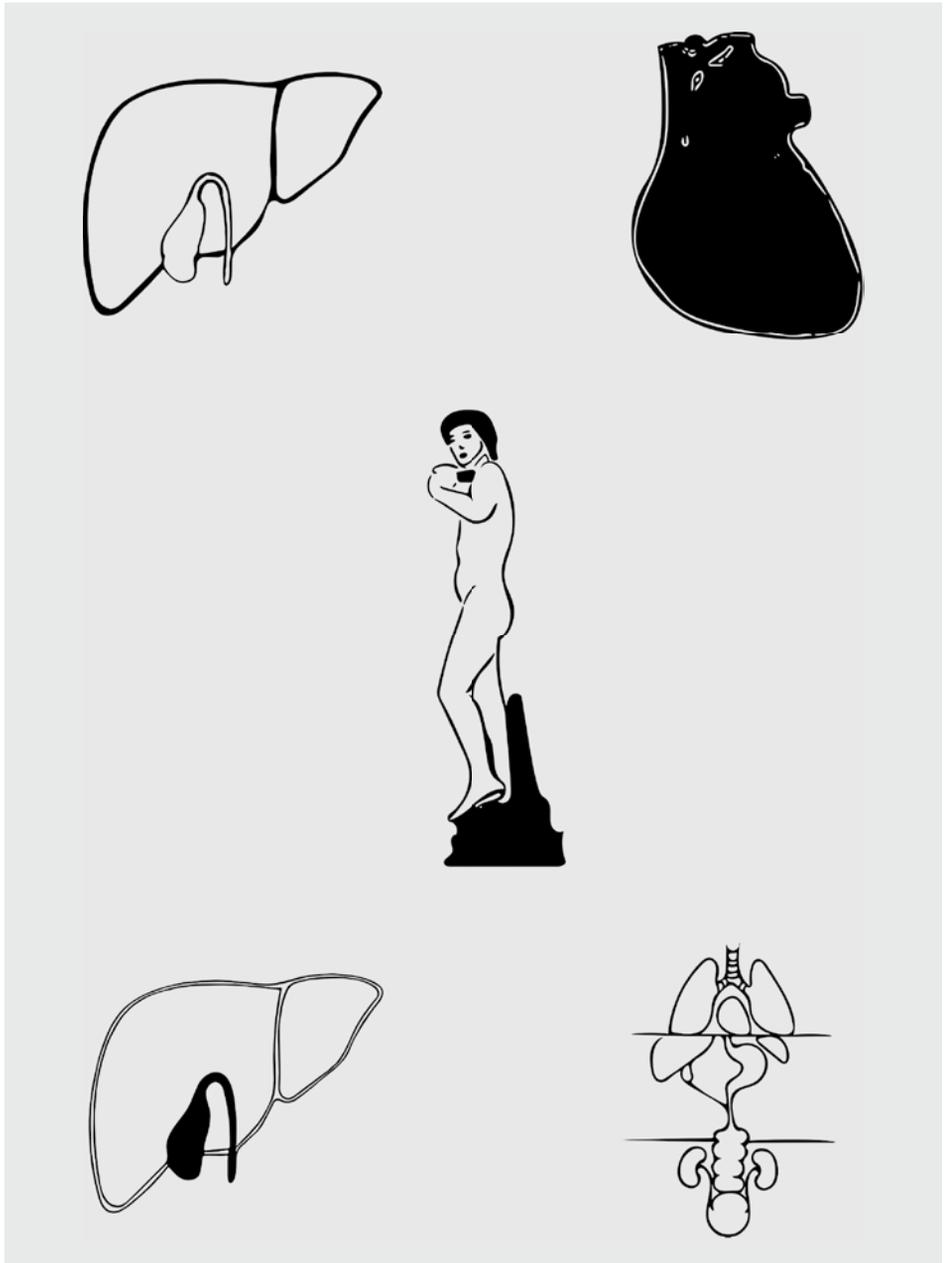
- Umlauf (vorderer): Lunge – Dickdarm – Magen – Milz (■ Abb. 2.10)
- Umlauf (hinterer): Herz – Dünndarm – Blase – Niere (■ Abb. 2.11)
- Umlauf (seitlicher): Perikard – Sanjiao – Gallenblase – Leber (■ Abb. 2.12)



■ Abb. 2.10 Erster Umlauf



■ Abb. 2.11 Zweiter Umlauf



■ Abb. 2.12 Dritter Umlauf

Ein Meridianpaar besteht aus einem Yin- und einem Yang-Meridian, welche über die Kollateralen (Luo) miteinander verbunden sind. Die Yin-Meridiane verlaufen an der Innenseite oder Vorderseite des Körpers. Sie ziehen in einer langen Achse von den Zehen über das Abdomen und den Thorax bis hin zu den Fingerspitzen. Die Yang-Meridiane dagegen verlaufen außen oder an der Rückseite oder seitlich des Körpers. Eine Ausnahme bildet der Magen-Meridian, welcher vorne über Abdomen und Thorax verläuft. Die Achsen ziehen von den Fingerspitzen über den Kopf und Rumpf bis hin zu den Zehen.

Jeweils ein Yin-Yang-Meridianpaar verläuft parallel am Arm und ein Paar am Bein. Von dem auf der Körperoberfläche verlaufenden Meridianen zweigt ein Meridianast zum inneren Yin- oder Yang-Organ ab. So bildet ein Yin-Yang-Paar zusammen mit dem entsprechenden Zang-Fu-Organ eine jeweilige funktionelle Einheit.

2.2.1 Meridianachsen

Neben den Umläufen (Abb. 2.9), bilden zwei jeweils hintereinander liegende Yin-Meridiane oder Yang-Meridiane in einem Meridian-Umlauf, miteinander eine sogenannte Yin- oder Yang-Meridianachse. Warum man neben den Umläufen auch noch eine Einteilung in Achsen durchgeführt hatte, erklärt sich aufgrund diagnostischer und therapeutischer Erwägungen, bei denen sie eine wichtige Rolle spielen. Es gibt drei Yin-Achsen, die jeweils aus zwei Yin-Meridianen bestehen (■ Tab. 2.1).

Daneben gibt es drei Yang-Achsen, die aus jeweils zwei Yang-Meridianen bestehen (■ Tab. 2.2).

■ Tab. 2.1 Die drei Yin-Achsen und ihre Meridiane

| Achse | Meridian |
|----------|-------------------------|
| Tai Yin | Milz-/Lungenmeridian |
| Shao Yin | Herz-/Nierenmeridiane |
| Jue Yin | Leber-/Perikardmeridian |

■ Tab. 2.2 Die drei Yang-Achsen und ihre Meridiane

| Achse | Meridian |
|-----------|-------------------------------|
| Yang-Ming | Magen-/Dickdarmmeridian |
| Tai Yang | Blasen-/Dünndarmmeridian |
| Shao Yang | Gallenblase-/SanJiao-Meridian |

Diese Meridianachsen bilden eine topografische und funktionelle Einheit, welche auch im psychischen Kontext eine Rolle spielt. Doch neben der topografischen Eigenschaft bezeichnen die Namen der jeweiligen Achse auch ganz pragmatisch die Schicht, in der der entsprechende Meridian verläuft. So zeigt die Achse direkt an, in welcher Tiefe der Körperoberfläche sich der Meridian befindet. Hierbei ist die Tai-Yin-Achse mit dem Lungen- und Milz-Meridian am oberflächlichsten, danach folgt die Jue-Yin-Achse mit

dem Perikard und dem Leber-Meridian. Am tiefsten befindet sich die Shao-Yin-Achse mit den Meridianen von Herz und Niere.

Den drei Yin-Achsen folgen drei Yang-Achsen. Die oberflächlichste Achse und Schicht ist die Tai-Yang-Achse mit dem Blasen- und Dünndarm-Meridian. Sie besitzt eine besondere Bedeutung für die Abwehr der äußeren pathogenen Faktoren. Danach folgt die Shao-Yang-Achse mit Sanjiao und Gallenblasen-Meridian. Am tiefsten die Yang-Ming-Achse mit Magen- und Dickdarm-Meridian.

Meistens betreffen Erkrankungen der Körperoberfläche oder der darunter liegenden Gewebe die Yang-Achsen. Bei emotionalen oder psychischen Erkrankungen können sich hier vielfältige Beschwerden der Oberfläche bzw. des Bewegungsapparates äußern. Störungen der Yin-Achsen führen eher zu Störungen der Grundsubstanzen, denen sie zugeordnet sind.

2.2.2 Yin-Achsen und deren psychische Aspekte

Tai-Yin

Die Tai-Yin-Achse liegt am oberflächlichsten. Lunge- und Dickdarm-Meridian bilden diese Achse. Das Organ Lunge wird auch als das oberflächlichste Yin-Organ bezeichnet. Es gewährleistet Abgrenzung und Schutz sowie Kontakt mit seiner Oberfläche und dem dort vorhandenen Abwehr-Qi gegenüber der Außenwelt.

Wenn wir uns an die Wandlungsphasen und den Entsprechungen zurückerinnern (Abb. 1.3), so können wir Trauer (Lunge) und Sorge (Milz) dieser Achse zuordnen. Dieses entspricht dann ebenfalls dem emotionalen Hintergrund der Yang-Ming-Achse (Dickdarm und Magen). Auf der Yang-Ming-Achse können sich Sorgen und Trauer an der Oberfläche und auf den Bewegungsapparat auswirken. Hier kann man sagen, dass die Gefühle an der Oberfläche erstarrt und noch nicht in die tieferen Schichten vorgedrungen sind.

Wenn die pathogenen Faktoren Trauer und Sorge tiefer eindringen, wirken sie sich hier über die Yin-Achse auf die Grundsubstanzen aus. Lunge und Milz sind mit Qi und den Teilaspekten von Shen assoziiert. Die Milz ist u.a. auch mit der Transformation von Nahrung verbunden. Bei beiden Organen geht es um die Organisation der Vitalität des Menschen und seines Denkens. Bei Störungen in dieser Achse kann es zu Abwehrschwächen, Atemproblemen, Verdauungsproblemen, Müdigkeit, einer allgemeinen Schwäche, Appetitlosigkeit bzw. Ernährungsstörungen und zu Anorexie oder Adipositas und/oder Störungen im Denken kommen.

Jue-Yin-Achse

Diese Achse besteht aus dem Leber- und Perikard-Meridian. Zur Erinnerung: Das Perikard (s. Abb. 2.2) ist mit den Gefäßen und die Leber (s. Abb. 2.6) mit dem Speichern von Xue assoziiert. Dies zusammen bildet ein Netzwerk, was das Leben erhält. Leber und Perikard sind mit den Gefühlen Wut (Leber) und übermäßige Freude (Perikard) verknüpft. Eine Störung kann zu pektanginösen Beschwerden und/oder Blutstase führen.

Shao-Yin-Achse

Hier sind die beiden Meridiane von Herz und Niere zu finden. Wenn man bei der Leber noch sagen kann, dass einem «eine Laus über die Leber» gelaufen sei, wenn man Wut oder Verdruss beschreiben möchte, so stehen Herz und Niere für lebenswichtige Funktionen. Traumata gehen einem «an die Nieren». Nicht nur in der heutigen Zeit sind diese Rede-

wendungen bekannt, sondern auch nach den klassischen Texten können Schreck oder ein Schock das Qi zerstreuen und somit Herz und Nieren schädigen. In den Nieren befindet sich die Essenz *Jing*, welches die Basis des Lebens darstellt. Im Herzen sitzt *Shen*, was den Geist, die Psyche darstellt. Treten Störungen auf dieser Ebene auf, so sind diese schon sehr tief und betreffen neben dem Schlaf auch die geistigen Fähigkeiten, wie Gedächtnis, Konzentration usw. aber auch Kraft, Ausdauer, Wachheit wären bei Problemen betroffen.

2.2.3 Yang-Achsen und deren psychische Aspekte

Tai-Yang

Die Tai-Yang-Achse verläuft am oberflächlichsten von den Yang-Achsen und hat damit Kontakt zu den äußeren pathogenen Faktoren. Sie beinhaltet den Dünndarm (s. Abb. 2.18) und den Blasen-Meridian (s. Abb. 2.19). Der Funktionskreis der Blase ist mit der Emotion Angst verknüpft und zieht als Meridian von den Zehen über den Rücken bis hinauf zu den Augen. Um das Bild der Angst anschaulich darzustellen, kann man an eine weitere Redewendung denken: Wenn es einem «kalt den Rücken herunterläuft», drückt man aus, wie und wo pathogene Faktoren sich über diese Achse symptomatisch äußern können. Störungen in Form von Unsicherheit oder Angst können sich in Form einer mangelnden Standfestigkeit oder durch Schmerzen und Beschwerden in der Wirbelsäule äußern. Psychische Störungen und Emotionen, die v.a. mit Angst assoziiert sind, können Rückenbeschwerden hervorrufen, die sich vor allem im Kreuz manifestieren. Aber auch andere Regionen der Wirbelsäule können betroffen sein. Im weiteren Verlauf des Blasen-Meridians kann es zu HWS-Beschwerden mit Kopfschmerzen, Schwierigkeiten mit den Knien, den Achillessehnen und/oder zu Knöchelproblemen kommen.

Der Dünndarm-Meridian in dieser Achse gehört zu dem Funktionskreis Herz-Dünndarm und ist der Nervosität, dem Überdrehtheit bzw. der Hektik zugeordnet. Eine Störung im Sinne einer Leere-Symptomatik kann sich emotional in Ängstlichkeit bzw. Mutlosigkeit äußern. Umgekehrt können Furchtsamkeit und/oder Ängste eine Störung entlang des Dünndarm-Meridians bewirken. Symptomatisch zeigt sich dies dann mit Beschwerden in der Schulter-Nacken-Region, einem Tennisellenbogen oder mit Problemen in der Schultermuskulatur.

Die Angstthematik ist die im Vordergrund stehende Emotion der Tai-Yang-Achse, womit die existenzielle und unbewusste Angst, aber auch die Angst im Sinne von Mutlosigkeit oder die Aufregung eines Lampenfiebers gemeint sind.

Shao-Yang-Achse

Diese Achse verläuft zwischen der Vorder- und Rückseite des Körpers und entspricht der mittleren Yang-Schicht. Damit steht diese Achse zwischen den beiden anderen Schichten und verbindet beide miteinander. Der Shao-Yang fungiert mit dieser Position als Mittler zwischen innen und außen. Auf psychischer Ebene gilt das Gleiche und zeigt sich in der Fähigkeit, aus sich herauskommen und mit anderen kommunizieren zu können, oder aber darin, sich selbst zuzuwenden.

Die Shao-Yang-Achse beinhaltet die Meridiane Sanjiao und Gallenblase. Auf emotionaler Ebene besteht über den Funktionskreis Leber-Gallenblase eine Beziehung mit der Wut. Diese Emotion stellt eine lebendige und antreibende Kraft dar. Sie verleiht dem Menschen die Kraft zum Handeln und dazu, sich mit seiner Umgebung auseinanderzu-

setzen. Wut kann aber auch destruktiv sein und sich in Aggressionen äußern. Pathologisch kann sich die Wut gegen andere oder sich selbst zeigen. Auch die Verbindung von Sanjiao zum Funktionskreis Perikard-Sanjiao steht in Beziehung mit der Emotion Freude, welche – wenn sie im Übermaß vorhanden ist – in Raserei umschlagen kann. Zusammengefasst steht also dieser Bestandteil der Achse unter der Emotion Wut, Aggression und der Verbindung zwischen dem Inneren und Äußeren.

Umgekehrt kann sich Wut symptomatisch mit Kopfschmerzen oder Migräne äußern und einen Ausdruck nach außen oder innen gerichteter Wut darstellen. Symptomatisch äußert sich die nach innen gerichtete Aggression in Verspannungen von Schultern und Nacken oder in Interkostalneuralgien. Auch Tinnitus kann ein Symptom einer Störung auf dieser Achse darstellen.

Yang-Ming-Achse

Die Yang-Ming-Achse besteht aus dem Dickdarm- und Magen-Meridian. Sie verläuft ventral über den Körper und weist auf die Beziehung zum Yin und zum Inneren hin. Beide Meridiane haben als Bestandteile des Gastrointestinaltraktes das Thema Verdauung und mit dem Einverleiben, aber auch mit der Ausscheidung und dem Loslassen zu tun. Hierbei geht es auch um das Aufnehmen von Gedanken oder Gefühlen. Diese werden verdaut, verarbeitet und als Bestandteil von sich aufgenommen oder aber losgelassen. Emotional stehen Trauer, Sorgen und Grübeln im Vordergrund. Hierbei geht es neben den sozialen Fähigkeiten auch um die Bewältigung von Verlusten bzw. Veränderungen.

Störungen auf dieser Achse können sich mit Symptomen der Nase (wortwörtlich: «Ich habe die Nase voll»), der Nasennebenhöhlen oder aber Schulterbeschwerden äußern. Psychische Schwierigkeiten, die thematisch soziale Beziehungen, Sorgen oder Grübeln in sich tragen, können sich mit Kopfschmerzen, Schluckbeschwerden oder Müdigkeit und/oder epigastrischen Problemen äußern.

Dies war ein kleiner Ausflug in die Welt der Achsen, kommen wir nun zu dem eigentlichen Meridian-System. Im Folgenden werden die zwölf Hauptmeridiane mit ihren wichtigsten Punkten vorgestellt. Die Einteilung der einzelnen Meridiane in Wandlungsphase, Umlauf und Achse, sahen wir bereits.

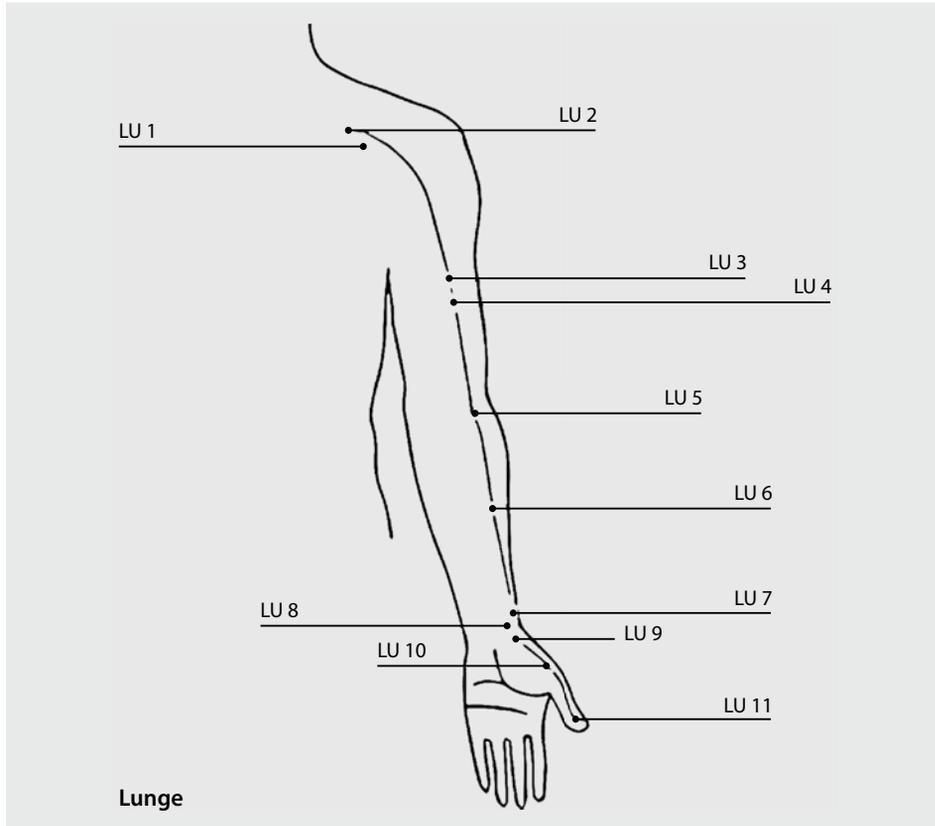
2.3 Die einzelnen Meridiane

2.3.1 Lungen-Meridian

Beginnen wir wieder mit dem Lungen-Meridian (■ Abb. 2.13). Dieser ist ein Yin-Meridian. Sein zugehöriger Yang-Meridian ist der Dickdarm-Meridian. Zusammen mit dem Milz-Meridian bildet er die Tai-Yin-Achse.

■ Verlauf

Der Lungen-Meridian beginnt mit seinem inneren Verlauf beim «mittleren Erwärmer» und zieht caudal zum Dickdarm, dann über Magen und durch die Lunge zum Hals und dann etwas seitlich, wo er als Lu 1 an die Oberfläche tritt. Der oberflächliche Verlauf des Lungen-Meridians beginnt im 1. ICR unterhalb der Klavikula im Bereich des Coracoids. Er zieht dann lateral über den Oberarm bis zur Ellenbeuge und dann über die radiale Seite des Unterarms zum Handgelenk. Der Meridian endet an der radialen Seite des Nagelwinkels des Daumens.



■ **Abb. 2.13** Verlauf Lungen-Meridian

■ Funktion

Er ist geeignet zur Behandlung von Erkrankungen der Lunge und der Atemwege, vor allem Asthma bronchiale, Infekte und Infektanfälligkeit. Behandlung auch von schmerzhaften Störungen entlang des Meridian-Verlaufes, wie z.B. Schulter-Arm-Syndrom, Tennisellenbogen etc. Auch für die Behandlung von Hauterkrankungen ist der Lungen-Meridian gut zu verwenden.

■ Wichtige Punkte des Lungen-Meridians

■ ■ Lu 1

Lokalisation Der Punkt befindet sich ca. 1 Cun kaudal des Klavikularunterrandes. Er ist der so genannte Alarmpunkt der Lunge.

Wirkung Als Alarmpunkt der Lunge wird dieser Punkt bei Erkrankungen (druck-)empfindlich. Er findet Anwendung bei Erkrankungen der Lunge und der Atemwege, wie Husten, Bronchitiden, Asthma und/oder Thoraxschmerzen usw.

Nadelung Schräg

Besonderheiten Achtung beim Nadeln: Pneumothorax

■ ■ Lu 5

Lokalisation Radial der Sehne am M. Biceps brachii, in der Beugefalte des Ellenbogens

Wirkung Dieser Punkt findet bei Atemwegserkrankungen Anwendung, wie Asthma bronchiale oder chronische Bronchitis, aber auch lokal bei Tennisellenbogen oder Arthritis in dieser Region. Auch bei Hauterkrankungen kann Lu 5 verwendet werden.

Nadelung Senkrecht

■ ■ Lu 6

Lokalisation 7 Cun proximal der Handgelenksfalte, radial am Unterarm, zwischen Lu 5 und Lu 9

Wirkung Dieser Punkt zählt zu den Akutpunkten und wird bei akuten Fülle-Zuständen der Lunge angewandt, beispielsweise bei akuter Bronchitis, einem akuten Asthmaanfall oder akuter Sinusitis etc.

Nadelung Senkrecht

■ ■ Lu 7

Lokalisation 1,5 Cun proximal der Handgelenksfalte, an der radialen Unterarmseite, zwischen der Sehne des M. brachioradialis und der Radiuskante

Wirkung Dieser Punkt besitzt eine große Bedeutung in der Behandlung von Lungen-erkrankungen. Als Luo-Punkt beeinflusst er direkt das Organ Lunge. Er wird bei Erkrankungen der Atmungsorgane eingesetzt. Auch findet er Verwendung bei Schmerzen, wie Nackenschmerzen, HWS-Schmerzen, Verspannungen, Zahnschmerzen und Einschränkungen der oberen Extremitäten. Man kann ihn ebenfalls bei Hauterkrankungen verwenden.

Nadelung Schräg

Besonderheiten Luo-Punkt; Kardinalpunkt - schaltet den außerordentlichen Meridian Ren Mai ein; eliminiert Wind und Kälte als pathogene Faktoren.

■ ■ Lu 9

Lokalisation Lateral der A. radialis, am radialen Ende der distalen Handgelenksfalte

Wirkung Wird bei Erkrankung der Atmungsorgane wie Asthma, Bronchitiden und als lokaler Punkt bei Schmerzen im Handgelenk verwendet. Wird nach traditioneller Vorstellung zur Anregung von Qi genadelt.

Nadelung Senkrecht oder schräg

Besonderheiten Dieser Punkt zählt zu den Meisterpunkten und ist der Meisterpunkt der Gefäße. Daher findet er ebenfalls Verwendung bei Erkrankung der Gefäße wie Varikosis, Arteriosklerose, Claudicatio usw. Er ist außerdem der Quellpunkt des Lungen-Meridians.

■ Lu 11

Lokalisation 1–2 mm proximal und radial vom Nagelwinkel des Daumens

Wirkung Dieser Punkt wird zur Behandlung von akuten Erkrankungen verwendet, wie z.B. Ohnmacht, Kreislaufkollaps, hohes Fieber, entzündliche Erkrankungen des Rachenraums.

Nadelung Schräg

Besonderheiten Soll eine kühlende Wirkung auf die Lunge besitzen. Achtung: Sehr schmerzhaft bei Nadelung.

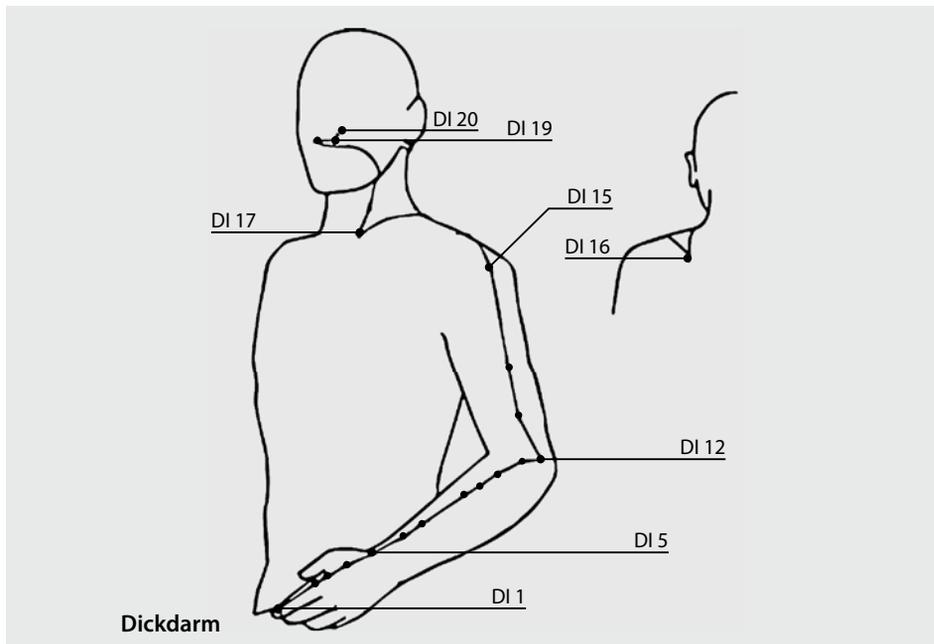
➤ **Distale Akupunkturpunkte finden oft bei akuten Erkrankungen Verwendung.**

2.3.2 Dickdarm-Meridian

Der Dickdarm-Meridian (■ Abb. 2.14) zählt zu den Yang-Meridianen. Sein gekoppelter Yin-Meridian ist der Lungen-Meridian. Zusammen mit dem Magen-Meridian bildet er die zugehörige Yang-Ming-Achse.

■ Verlauf

Der Dickdarm-Meridian zieht vom radialen Zeigefinger über die radiale Außenseite des Unterarms, über die Ellenbeuge, weiter über den Oberarm zur Schulter, dann über die Lateralseite des Halses zum Gesicht. Er endet mit Di 20 lateral am Nasenflügel.



■ Abb. 2.14 Verlauf Dickdarm-Meridian

■ Funktion

Zusammen mit dem Lungen-Meridian bildet der Dickdarm-Meridian eine funktionelle Einheit. Daher werden auch Punkte des Dickdarm-Meridians bei Erkrankungen der Lunge und der Haut verwendet. Auch bei Störungen des Abwehrsystems werden seine Punkte genutzt, beispielsweise bei Allergien, einer erhöhten Infektanfälligkeit, bei Sinusitiden oder fieberhaften Infekten. Die Punkte des Dickdarm-Meridians werden auch bei Störungen im Verlauf der Leitbahn, wie z.B. Ellenbogen, Schulter oder Gesicht, verwendet.

■ Wichtige Punkte des Dickdarm-Meridians

■ ■ Di 1

Lokalisation 1–2 mm proximal vom radialen Nagelwinkel des Zeigefingers

Wirkung Der Punkt wird bei akuten Erkrankungen wie Ohnmacht oder Kreislaufkollaps genadelt. Auch bei hohem Fieber, Zahnschmerzen oder akuten Schmerzen im Gesicht wird dieser Punkt verwendet. Er gehört zu den Analgesiepunkten.

Nadelung Schräg oder senkrecht, eine Akupressur ist auch möglich.

■ ■ Di 4

Lokalisation Es gibt verschiedene Methoden, um diesen Punkt aufzufinden: bei ab gespreizten Daumen in der Mitte der Winkelhalbierenden zwischen Metacarpale I und II sowie auf der höchsten Stelle des M. adductor pollicis, wenn der Daumen am Zeigefinger anliegt.

Wirkung Dieser Punkt gehört zu den wichtigsten Punkten in der Akupunktur. Er wird zur Analgesie verwendet. Durch kräftige Akupressur können auch Schmerzen gelindert werden. Er wird bei Erkrankungen im Kopfbereich genadelt und findet Verwendung bei Zahnschmerzen, Augenerkrankungen, Kopfschmerzen und Trigeminusneuralgie. Angewandt wird er zudem zur Geburtserleichterung. Er wird bei Erkältungskrankheiten genadelt, dient zur Schweißregulation und wird bei Störungen im Verlauf des Meridians eingesetzt (z.B. Tennisellenbogen, HWS-Syndrom, Frozen-Shoulder etc.). Auch bei emotionalen Störungen wird dieser Punkt eingesetzt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt leitet aus. Achtung also bei Schwangerschaften. Nach traditioneller Vorstellung eliminiert Di 4 äußere pathogene Faktoren, wie Wind, Feuchtigkeit oder Kälte.

■ ■ Di 5

Lokalisation In Extensionsstellung des Handgelenks zu lokalisieren, zwischen den Sehnen von M. extensor pollicis longus und M. extensor pollicis brevis.

Wirkung Der Punkt wird bei Kopfschmerzen, bei übermäßigem Schwitzen und lokalen Erkrankungen des Handgelenks angewandt.

Nadelung Senkrecht, nicht tief

■ ■ Di 6

Lokalisation 3 Cun proximal von der Handgelenksfalte, an der radialen Seite der Unterarmaußenseite

Wirkung Luo-Punkt und damit Durchgangspunkt zum Lungen-Meridian. Wird bei Schulter-Arm-Syndrom, Tinnitus, Schwerhörigkeit und lokalen Handgelenksbeschwerden genadelt.

Nadelung Schräg oder senkrecht

■ ■ Di 10

Lokalisation 2 Cun distal von Di 11, Unterarm

Wirkung Genadelt wird bei Arm-und/oder Schulterschmerzen, Obstipation/Diarrhö, Sinusitis.

Nadelung Senkrecht, tief

■ ■ Di 11

Lokalisation Bei rechtwinkliger Beugung des Unterarms zwischen Falte der Ellenbeuge und Epikondylus radialis humeri

Wirkung Dieser Punkt wird genadelt bei infektiösen Erkrankungen, bei Hauterkrankungen, bei Schmerzen im Meridianverlauf (Schulter-Arm-Syndrom), bei Diarrhö und abdominellen Beschwerden.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Harmonisiert Qi, eliminiert Hitze, Feuchtigkeit und Wind.

■ ■ Di 15

Lokalisation Bei abduziertem Arm in einer Mulde ventral und kaudal vom Acromion, die von der Sehne des M. Biceps gebildet wird.

Wirkung Wichtiger lokaler Punkt bei Schulter-Arm-Syndrom/Frozen-Shoulder oder Bewegungsstörungen im Schultergelenk. Gehört zu den wichtigsten Punkten für die Schulter.

Nadelung Schräg nach kaudal, oder senkrecht

■ ■ Di 20

Lokalisation In der Nasolabialfalte auf Höhe der Ausdehnung der Nasenflügel

Wirkung Wichtiger Punkt bei Sinusitiden, Rhinitis und bei Geruchsstörungen. Er wird bei Erkältungskrankheiten, bei Trigeminusneuralgie, Fazialisparesen und Zahnschmerzen genadelt.

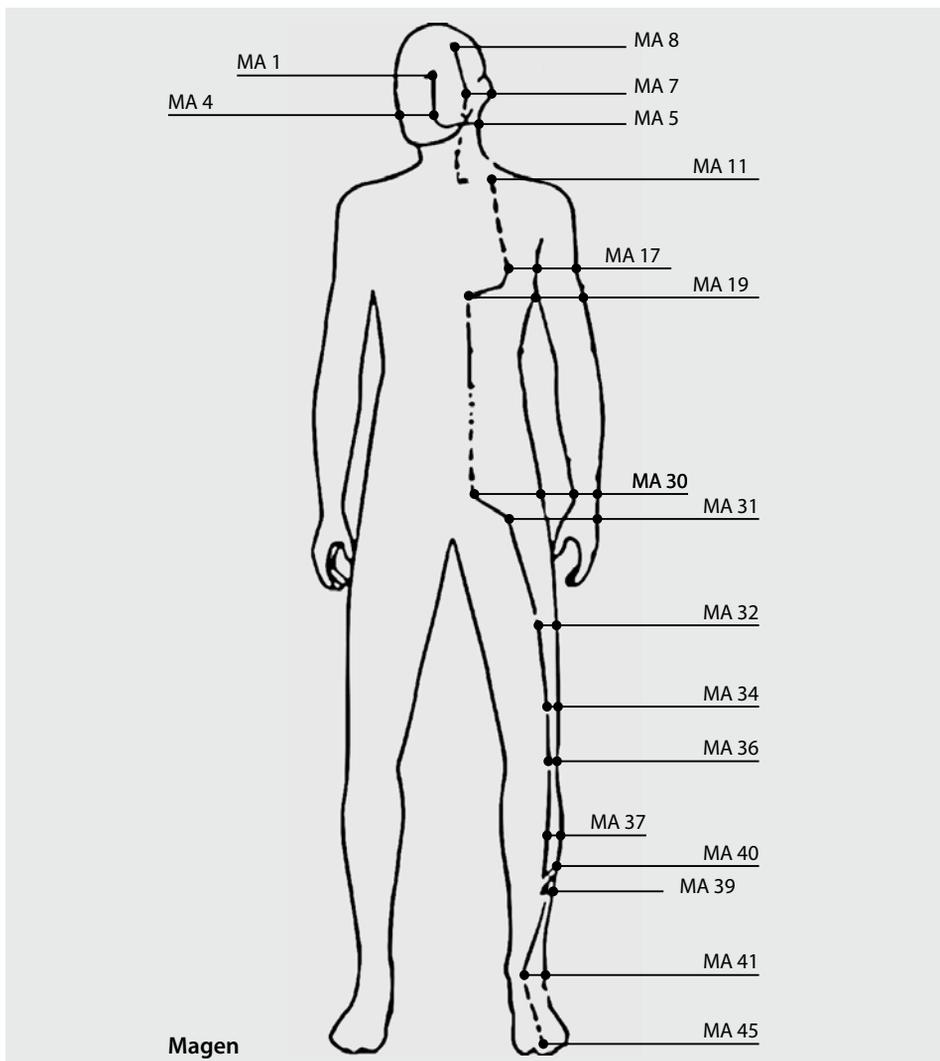
Nadelung Schräg nach cranio-medial

2.3.3 Magen-Meridian

Der Magen-Meridian (■ Abb. 2.15) ist ein Yang-Meridian. Er ist der einzige Yang-Meridian auf der Yin-Seite. Sein gekoppelter Yin-Meridian ist der Milz-Meridian. Zusammen mit dem Dickdarm-Meridian bildet er die Yang-Ming-Achse.

■ Verlauf

Der Magen-Meridian beginnt im Gesicht, am Orbitaunterrand und verläuft in einem Bogen zur Schläfe. Im weiteren Verlauf zieht der Meridian zum Hals, weiter auf der Mammillarlinie über den Thorax zum Abdomen. Im Anschluss an der Vorderseite des Oberschenkels zur lateralen Knieseite, wo er dann weiter lateral der Tibiakante entlang zum Fußrücken verläuft. Er endet mit Ma 45 am lateralen Nagelwinkel des 2. Zehs.



■ Abb. 2.15 Verlauf Magen-Meridian

■ Funktion

Die Punkte des Magen-Meridians werden bei gastrointestinalen Störungen (v.a. die abdominalen Punkte) sowie bei Erkrankungen im Gesichtsbereich verwendet, z.B. Kopfschmerzen, Migräne, Trigeminusneuralgie, Sinusitis oder Zahnschmerzen. Auch wird der Magen-Meridian bei energetischen Schwächezuständen genutzt. Magen-Punkte finden Verwendung in der Behandlung der Adipositas.

■ Wichtige Punkte des Magen-Meridians

■ ■ Ma 2

Lokalisation Über Foramen infraorbitale

Wirkung Sinusitis, Augenerkrankungen, Fazialisparesen

Nadelung Senkrecht oder schräg, nur wenige Millimeter tief

■ ■ Ma 6

Lokalisation Höchster Punkt des M. Masseter bei dessen Anspannung

Wirkung Der Punkt wird bei Fazialisparesen, Trigeminusneuralgien, Dysfunktionen des Kiefers und bei Störungen im Kiefer-Bereich genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheit Häufig Triggerpunkt

■ ■ Ma 8

Lokalisation An der oberen Begrenzung des M. temporalis, dorsal der Haargrenze

Wirkung Der Punkt findet Verwendung bei Kopfschmerzen jeglicher Art und bei Migräne.

Nadelung Senkrecht

Besonderheit Häufig Triggerpunkt

■ ■ Ma 21

Lokalisation 4 Cun oberhalb des Nabels, 2 Cun lateral der Mittellinie

Wirkung Wird bei chronischer oder akuter Gastritis genadelt, bei Übelkeit, Erbrechen und abdominalen Schmerzen, bei Obstipation und bei emotionalen Störungen, u.a. Essstörungen

Nadelung Senkrecht

■ ■ Ma 25

Lokalisation Lateral des Bauchnabels 2 Cun entfernt

Wirkung Genadelt wird der Punkt bei Magen-Darm-Erkrankungen, bei Obstipation/Diarhö, beim Reizdarmsyndrom, bei Übelkeit, Erbrechen und abdominalen Beschwerden

Nadelung Senkrecht

Besonderheit Der Punkt ist der Alarmpunkt des Dickdarms – diagnostisch wichtig bei Dickdarmerkrankungen.

■ ■ **Ma 34**

Lokalisation Lateraler Patellaoberrand 2 Cun oberhalb davon

Wirkung Der Punkt wird bei allen Knieerkrankungen und lokalen Schmerzen angewandt. Er wird genadelt bei Gonarthrose, bei Lumbalsyndromen und bei akuten gastro-intestinalen Erkrankungen und/oder abdominellen Beschwerden.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist ein Xi-Punkt (auch Akutpunkt genannt). Xi-Punkte kommen bei akuten Störungen des entsprechenden Organs zur Anwendung.

■ ■ **Ma 35**

Lokalisation In der Vertiefung am Unterrand der Patella bei gebeugtem Knie

Wirkung Dieser Punkt wird vornehmlich bei lokalen Erkrankungen des Knies eingesetzt, z.B. bei Schmerzen oder bei einer Gonarthrose.

Nadelung Schräg

❗ **Nicht das Gelenk punktieren.**

■ ■ **Ma 36**

Lokalisation Lateral auf der Höhe der Tuberositas tibiae, ca. ein Fingerbreit von der Tibiakante gelegen.

Wirkung Dieser Punkt gehört zu den wichtigsten Punkten in der Akupunktur und besitzt ein breites Wirkungsspektrum. Er wird bei gastrointestinalen Erkrankungen (Übelkeit, Erbrechen, abdominelle Schmerzen, Reizdarm-Syndrom, Gastritis, Diarrhö/Obstipation) verwendet. Bei emotionaler Abgeschlagenheit, bei niedergedrückter Stimmung und depressiven Syndromen, bei Müdigkeit und/oder allgemeiner Schwäche wird er genadelt. Er wirkt Qi-stärkend und kann bei Erschöpfungszuständen genadelt oder moxibustiert werden. Als lokaler Punkt kann er bei Knie-Erkrankungen (Gonarthrose) eingesetzt werden.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Ma 36 ist der untere einflussreiche Punkt des Magens. Dieser Punkt besitzt eine psychisch ausgleichende Wirkung. Harmonisiert und tonisiert Qi und Xue.

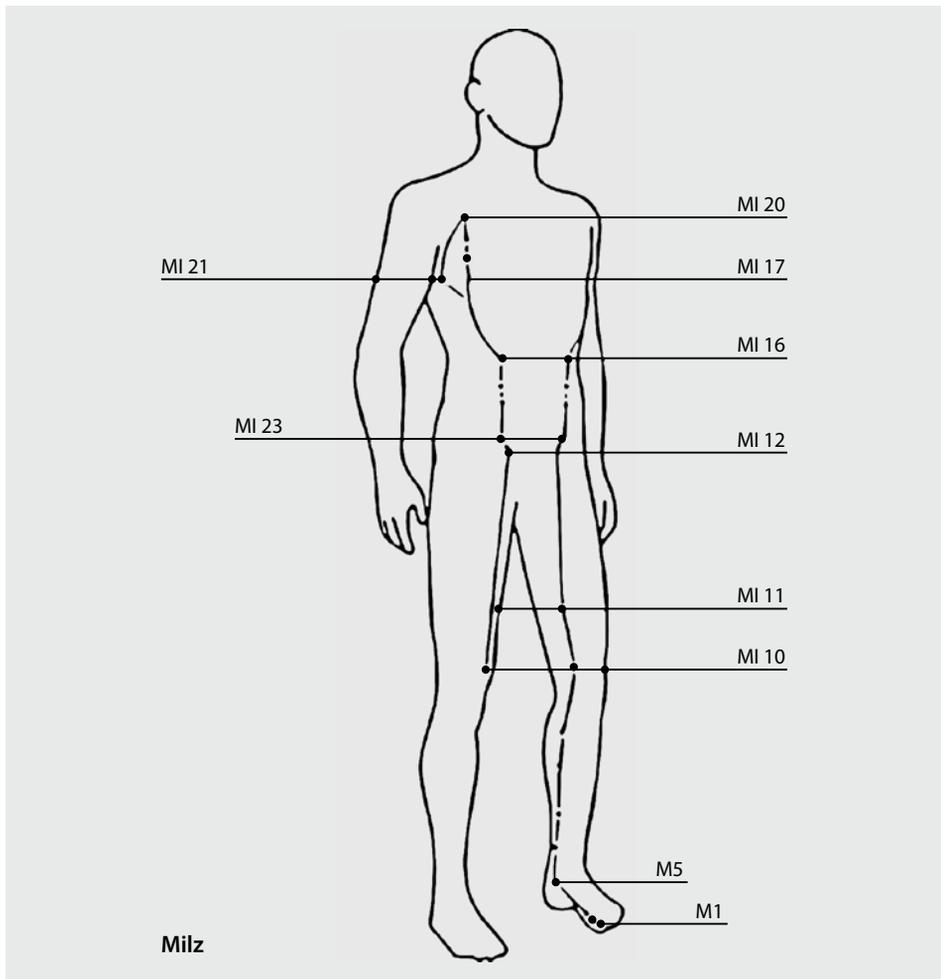
■ ■ Ma 37**Lokalisation** Unter Ma 36 3 Cun**Wirkung** Der Punkt wird bei Kniegelenksbeschwerden, bei Sprunggelenksbeschwerden und bei gastrointestinalen Störungen verwendet.**Nadelung** Senkrecht**■ ■ Ma 38****Lokalisation** Ein Mittelfinger lateral der Tibiakante, halbe Strecke zwischen Kniegelenk und Außenknöchel**Wirkung** Dieser Punkt gehört zu den wichtigen Fernpunkten bei Schulter-Arm-Syndrom, Schmerzen der Schulter. Oftmals wird der Punkt manipuliert, während der Patient gleichzeitig seine Schulter bewegen soll, um die Wirkung sofort zu testen.**Nadelung** Senkrecht. Wichtig ist es, auf das DeQi-Gefühl zu achten.**Besonderheit** Wichtiger Punkt bei Schulterschmerzen**■ ■ Ma 40****Lokalisation** 1,5 Cun lateral der Tibiakante, 5 Cun unterhalb von Ma 36**Wirkung** Dieser Punkt wird v.a. bei Schleimerkrankungen eingesetzt, also somatischen Erkrankungen mit Schleimproduktion, wie z.B. chronischer Bronchitis, Asthma bronchiale oder übermäßiger Auswurf. Aber auch bei psychischen Störungen, die auf Schleim zurückgehen, wird dieser Punkt eingesetzt (Schlafstörungen, Verwirrung und/oder Unruhe).**Nadelung** Leicht schräg, oder senkrecht**Besonderheit** Luo-Punkt, beruhigt Shen**■ ■ Ma 44****Lokalisation** Zwischen 2. und 3. Zehe, proximal der Interdigitalfalte**Wirkung** Dieser Punkt wird zur Analgesie verwendet, er ist ein wichtiger Fernpunkt bei Migräne, Kopfschmerzen, Augenerkrankungen und Zahnschmerzen. Er leitet Hitze im Magen-Meridian ab und wird bei abdominellen Schmerzen, Diarrhö und gastrointestinalen Erkrankungen eingesetzt.**Nadelung** Senkrecht**Besonderheit** Nach traditioneller Vorstellung eliminiert dieser Punkt Wind und reguliert Qi. Es ist der wirksamste analgetische Punkt des Beins.

2.3.4 Milz-Meridian

Der Milz-Meridian (■ Abb. 2.16) ist ein Yin-Meridian. Sein gekoppelter Yang-Meridian ist der Magen-Meridian. Zusammen mit dem Lungen-Meridian bildet er die Tai-Yin-Achse. Der Milz-Meridian wird manchmal auch Milz-Pankreas-Meridian genannt, die Abkürzung für die Punkte ist dann «MP» statt «Mi».

■ Verlauf

Der Milz-Meridian beginnt an der Medialseite des großen Zehs. Von dort zieht er dann am Innenrand des Fußes über den Innenknöchel zum Unter- und dann zum Oberschenkel. Über die Leiste geht es weiter zur lateralen Seite des Abdomens und dann weiter zur lateralen Seite des Thorax, wo er mit Mi 21 im 6. ICR endet.



■ Abb. 2.16 Verlauf Milz-Meridian

■ Funktion

Die Punkte des Milz-Meridians sind für die Aufnahme, Umwandlung und Transport der Nahrungssenz zuständig. Sie sind bei der Verteilung von Flüssigkeit wichtig und haben einen Einfluss auf das Bindegewebe. Die Punkte werden bei Erkrankungen der Verdauungsorgane, bei Hauterkrankungen und urogenitalen Störungen genadelt. Sie können hilfreich bei Trophikstörungen und Ödemen (Feuchtigkeit) sein. Mi 6 wird auch gern bei Menstruationsstörungen genutzt. Bei emotionalen Störungen, geistiger und körperlicher Trägheit, bei Sorgen und Grübeln sowie bei niedergedrückter Stimmung und Störungen des Denkens werden Punkte des Milz-Meridians verwendet.

■ Wichtige Punkte des Milz-Meridians

■ ■ Mi 3

Lokalisation Übergang an der Haut: Fußsohle zum Fußrücken, an der medialen Fußseite, proximal des Köpfchens des ersten Metatarsale

Wirkung Dieser Punkt wird bei Feuchtigkeitserkrankungen genadelt. Er wird bei gastrointestinalen Erkrankungen, wie Übelkeit, Erbrechen, Diarrhö/Obstipation, aber auch bei lokalen Schmerzen im Fuß und Großzehengelenk verwendet.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist ein Quellpunkt (► Abschn. 2.4).

■ ■ Mi 4

Lokalisation An der medialen Fußseite, an der Basis des ersten Metatarsale

Wirkung Der Punkt wird bei Störungen von Magen und/oder der Milz sowie bei gynäkologischen Erkrankungen genadelt. Bei gastrointestinalen Erkrankungen, wie Übelkeit, Erbrechen oder Gastritis, und bei urogenitalen Erkrankungen findet dieser Punkt Verwendung.

Nadelung Senkrecht

■ ■ Mi 6

Lokalisation 3 Cun über dem medialen Malleolus, dorsal der Tibiahinterkante

Wirkung Wie Ma 36 gehört Mi 6 zu den wichtigen Akupunkturpunkten. Er besitzt zahlreiche Indikationen. So wird er bei urogenitalen Störungen verwendet, z.B. bei Amenorrhö, Dysmenorrhö und klimakterischen Beschwerden. Er ist nützlich beim Reizdarm, bei Völlegefühl, Übelkeit und/oder Diarrhö. Auch bei gynäkologischen Erkrankungen kann er genadelt werden. Mi 6 ist ein wichtiger Tonisierungspunkt und findet vielfach Verwendung bei emotionalen/psychischen Beschwerden. So wird er bei depressiven Erkrankungen, chronischer Müdigkeit, allgemeiner Erschöpfung und Schwächezuständen genadelt. Er löst Feuchtigkeit und stärkt und fördert das Fließen von Qi und Xue. Ebenfalls kann er bei Störungen der unteren Extremitäten genutzt werden, etwa bei PNP und/oder Durchblutungsstörungen.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist der Kreuzungspunkt von drei Yin-Meridianen am Fuß. Er stärkt die Milz/Pankreas-Funktion und stärkt Qi.

■ ■ Mi 9

Lokalisation In einer Vertiefung des Unterrandes am medialen Condylus, in der Höhe der Tuberositas tibiae

Wirkung Dieser Punkt wird bei Schwellungen, Ödemen, Aszitis, abdominellen Schmerzen sowie als lokaler Punkt für Schmerzen des Kniegelenkes genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt vertreibt Feuchtigkeit.

■ ■ Mi 10

Lokalisation 2 Cun proximal von der Oberkante der Patella auf dem höchste Punkt des M. vastus medialis

Wirkung Dieser Punkt ist ein wichtiger Punkt bei Allergien und Infektionserkrankungen. Er wird bei Hauterkrankungen genadelt (Neurodermitis, Psoriasis) sowie bei Stagnationen des Blutes und gynäkologischen Erkrankungen.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt kühlt und bewegt Xue.

■ ■ Mi 21

Lokalisation 6. ICR unter der Achselhöhle, auf der mittleren Axillarlinie

Wirkung Der Punkt wird bei Schmerzen im Thorax und bei Erkrankungen der Atemwege (Asthma bronchiale), aber auch bei Verdauungsstörungen genadelt.

Nadelung Schräg

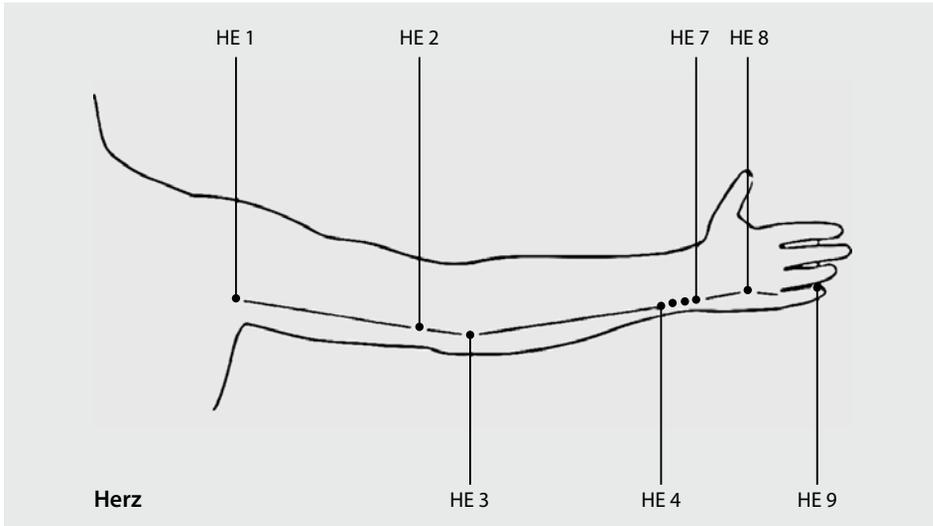
Besonderheiten Achtung bei der Nadelung: Pneumothorax

2.3.5 Herz-Meridian

Der Herz-Meridian (■ Abb. 2.17) ist ein Yin-Meridian. Sein gekoppelter Yang-Meridian ist der Dünndarm-Meridian. Zusammen mit dem Nieren-Meridian bildet er die Shao-Yin-Achse.

■ Verlauf

Der Herz-Meridian beginnt in der Mitte der Achselhöhle. Dann verläuft er weiter über der Innenseite des Oberarms zur ulnaren Seite der Handinnenfläche. Der Meridian endet mit He 9 am radialen Nagelwinkel des kleinen Fingers. Sein Verlauf entspricht pektanginöser Beschwerden.



■ Abb. 2.17 Verlauf Herz-Meridian

■ Funktion

Die Punkte des Herz-Meridians werden zur Regulation des Kreislaufsystems und der Herzfunktion genadelt. Im Herz wohnt auch Shen – der Geist bzw. das Bewusstsein des Menschen. Daher haben die Punkte des Herzens vornehmlich eine psychische Wirkung. Sie werden bei psychischen Störungen wie Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Verwirrung, Bewusstseinsstörungen, Unruhe, Sprachstörungen, Agitation, Depressionen, Manien, Stimmungsschwankungen und psychosomatischen Erkrankungen verwendet. Ebenfalls werden die Punkte bei Erkrankungen im Verlauf des Meridians genadelt (z.B. Epikondylitis).

■ Wichtige Punkte des Herz-Meridians

■ ■ He 1

Lokalisation Medial der A. axillaris in der Mitte der Achselhöhle

Wirkung Wird angewandt bei Schmerzen im Verlauf des Armes und bei Herzschmerzen.

Nadelung Senkrecht

■ ■ He 3

Lokalisation In der Mitte zwischen medialen Ende der Falte der Ellenbeuge und dem Epikondylus ulnaris

Wirkung Dieser Punkt wird lokal bei vielen allgemeinen Schmerzen sowie bei Schmerzen des Herzens genadelt.

Nadelung Senkrecht

■ ■ He 5

Lokalisation 1 Cun proximal der distalen Handgelenksfalte, radial der Sehne am M. flexor carpi ulnaris

Wirkung Der Punkt wird bei emotionalen Störungen sowie bei Missempfindungen in der Herzregion genadelt.

Nadelung Senkrecht

■ ■ He 7

Lokalisation Am ulnaren Ende der distalen Handgelenksfalte, proximal des Os pisiforme in der Vertiefung radial der Sehnen des M. flexor carpi ulnaris

Wirkung Dieser Punkt beruhigt Shen und das Herz. Der Punkt wird angewandt bei funktionalen Herzschmerzen, bei lokalen Schmerzen, bei Missempfindungen in der Herzregion, bei emotional-psychischen Erkrankungen wie z.B. Schlafstörungen, depressiven Erkrankungen, Angststörungen, Unruhe, Prüfungsangst, Nervosität, Lampenfieber.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Quellpunkt

■ ■ He 8

Lokalisation Auf dem Handteller zwischen dem Metacarpalia IV und V. Auffinden: bei geschlossener Faust, dort, wo der kleine Finger die Haut berührt.

Wirkung Der Punkt wird bei emotionaler Labilität genadelt und bei Missempfindungen in der Herzregion. Er klärt das Herz und beruhigt Shen.

Nadelung Senkrecht

■ ■ He 9

Lokalisation Kleiner Finger am radialen Nagelwinkel

Wirkung Dieser Punkt wird bei Kreislaufschwierigkeiten genadelt und bei psychischen sowie psychosomatischen Störungen verwendet.

Nadelung Senkrecht, tangential

Besonderheiten

➤ **Dieser Punkt ist ein Notfallpunkt bei Kreislaufkollaps.**

2.3.6 Dünndarm-Meridian

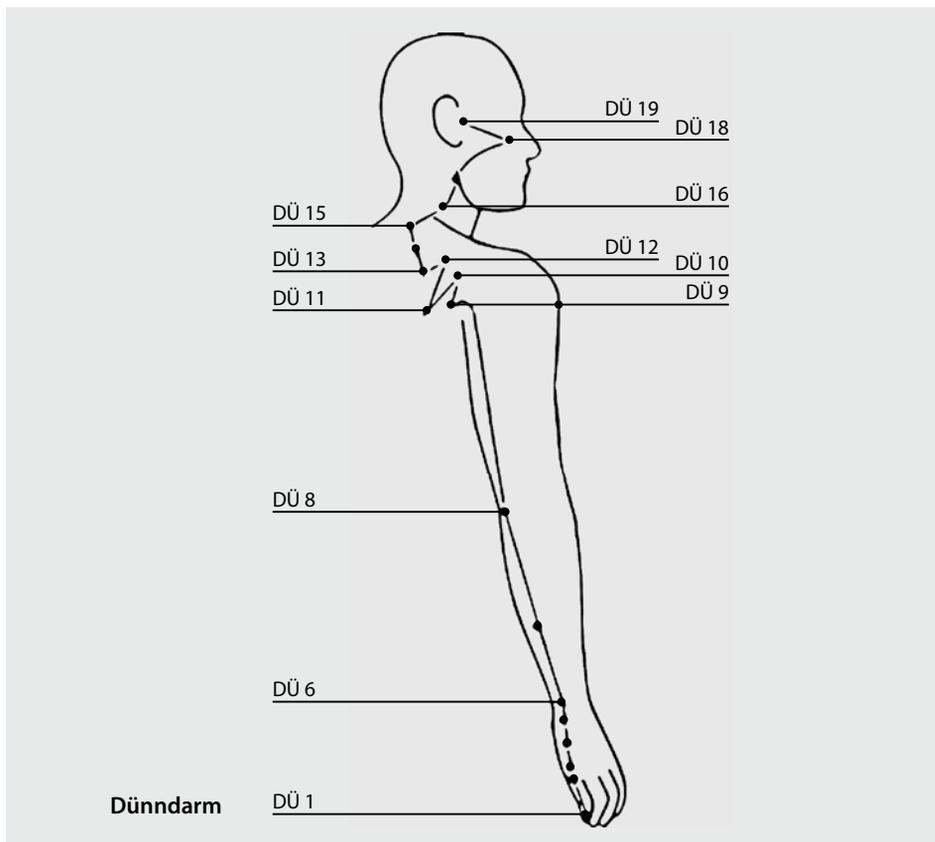
Der Dünndarm-Meridian (■ Abb. 2.18) ist ein Yang-Meridian. Sein gekoppelter Yin-Meridian ist der Herz-Meridian. Zusammen mit dem Blasen-Meridian bildet er die Tai-Yang-Achse.

■ Verlauf

Der Dünndarm-Meridian beginnt am ulnaren Nagelfalzwinkel des Kleinfingers und zieht dann über dessen Außenseite über die Handkante und die ulnare Unterarmseite zum dorsalen Oberarmbereich. Von dort zieht der Meridian weiter zum Schulterblatt, verläuft dort im Zickzack und erreicht dann den 7. Halswirbel. Weiter zieht der Meridian seitlich am Hals entlang und über den Unterkiefer zum Wangenknochen, zur Maxilla und endet mit Dü 19 vor dem Ohr.

■ Funktion

Die Punkte des Dünndarm-Meridians werden bei Schmerzen im Meridian-Verlauf sowie bei dorsalen Schulterschmerzen, Schulter-Nacken-Schmerzen, Trigeminusneuralgien und Erkrankungen des äußeren Auges verwendet.



■ Abb. 2.18 Verlauf Dünndarm-Meridian

■ **Wichtige Punkte des Dünndarm-Meridians**

■ ■ **Dü 3**

Lokalisation Leicht geschlossene Faust, am ulnaren Ende der proximalen Falte im Bereich des 5. Metacarpophalangealgelenkes (Grenze zwischen rotem und weißem Fleisch)

Wirkung Dieser Punkt findet Anwendung bei lokalen Beschwerden am Unterarm, am Handgelenk, bei Schulterschmerzen, bei Okzipitalschmerzen und beim Wirbelsäulensyndrom. Des Weiteren wird der Punkt bei psychischen und psychosomatischen Störungen genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist der Einschaltpunkt für das Lenkergesäß Du Mai. Zudem ist dies ein Fernpunkt für die HWS (► Abschn. 2.4).

■ **Dü 6**

Lokalisation In einer Vertiefung proximal und radial des Caput ulnae

Wirkung Der Punkt wird bei Schmerzen der oberen Extremitäten, bei Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich und bei Lumbago genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Kann nur bei Supinationsstellung getastet und gestochen werden. Er wird auch «Pflege des Alters» genannt.

■ ■ **Dü 9**

Lokalisation Arm hängt herab: 1 Cun cranial des dorsalen Endes der Achselfalte

Wirkung Dieser Punkt wirkt bei lokalen Beschwerden im Bereich von Oberarm und bei Funktionsstörungen der Schulter.

Nadelung Senkrecht, Muskel mit Zangengriff gehalten

Besonderheiten Triggerpunkt der Mm. latissimus dorsi, teres major und minor

■ ■ **Dü 10**

Lokalisation Senkrecht über Dü 9 unter der Spina scapulae

Wirkung Dieser Punkt wird bei Funktionsstörungen der Schulter und lokalen Beschwerden genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Triggerpunkt des M. deltoideus

■ ■ Dü 11

Lokalisation In der Mitte der Fossa infraspinata. Übergang vom oberen zum mittleren Drittel von Spina scapulae zum unteren Skapulawinkel.

Wirkung Dieser Punkt findet Verwendung bei Schulterschmerzen, lokalen Beschwerden im Bereich von Nacken, Schultern und Ellenbogen. Auch bei Atemwegserkrankungen wird er genadelt.

Nadelung Senkrecht, schräg nach cranial und caudal

Besonderheiten Dieser Punkt ist ein Triggerpunkt für die Schulter.

■ ■ Dü 18

Lokalisation Caudal des äußeren Augenwinkels, in Vertiefung caudal des Os zygomaticum

Wirkung Dieser Punkt findet Anwendung bei Zahnschmerzen, bei Trigemiusneuralgien, bei Gesichtsschmerzen, bei craniomandibulären Dysfunktionen und Fazialispareesen sowie bei Tic-Störungen.

Nadelung Senkrecht oder in Richtung Ohr

■ ■ Dü 19

Lokalisation Bei leicht geöffnetem Mund in Vertiefung ventral des Tragus und dorsal des Caput mandibulae

Wirkung Der Punkt wird bei Kiefergelenksstörungen, Trigemiusneuralgien und Erkrankungen des Ohres genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten

! **Achtung: auf Keimverschleppung in das Kiefergelenk achten.**

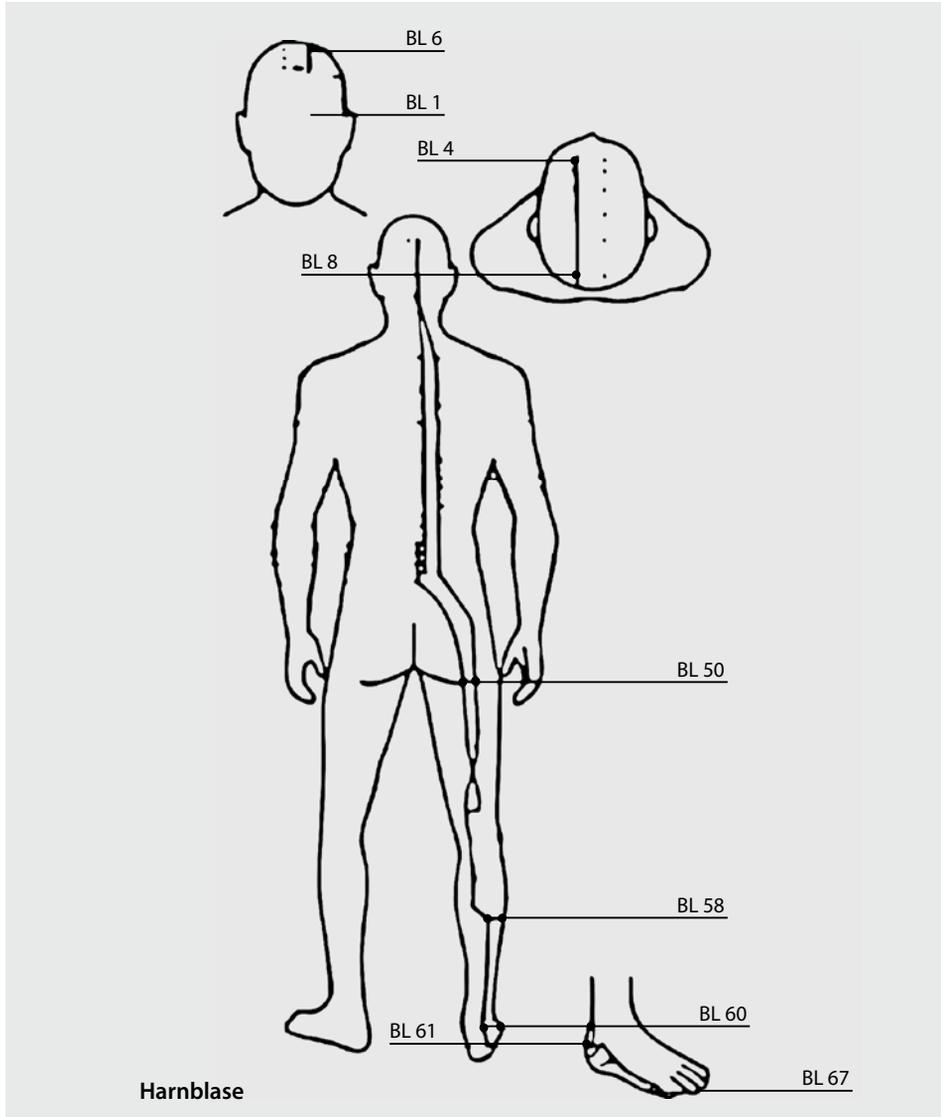
2.3.7 Blasen-Meridian

Der Blasen-Meridian (■ Abb. 2.19) ist ein Yang-Meridian. Sein gekoppelter Yin-Meridian ist der Nieren-Meridian. Zusammen mit dem Dünndarm-Meridian bildet er die Tai-Yang-Achse.

■ Verlauf

Der Blasen-Meridian beginnt am inneren Augenwinkel und zieht dann zur medialen Augenbraue, danach dann lateral der Medianlinie des Kopfes und des Nackens. Am Rücken kommt es dann zur Aufspaltung in die beiden Hauptäste, der Meridian verläuft dann weitestgehend mit dem medialen und lateralen Ast, parallel zur Mittellinie. Am Bein verläuft der Meridian dorsal weiter und vereinigt sich im Punkt Bl 40. Dann zieht er tiefer

über die Wade an der Achillessehne entlang zur Ferse und dann zum kleinen Zeh. Die Rücken-Shu-Punkte liegen auf dem inneren Blasenast und besitzen einen segmentalen Bezug.



■ Abb. 2.19 Verlauf des Blasen-Meridians

■ Funktion

Die Punkte des Blasen-Meridians werden bei Schmerzen der gesamten Wirbelsäule verwendet. Die Punkte können bei Lumboischialgien, bei Kopfschmerzen, mit den Rücken-Shu-Punkten bei Störungen der inneren Organe genadelt werden. Auch finden sie Anwendung bei Schmerzen von Knie und Fuß.

■ Wichtige Punkte des Blasen-Meridians

■ ■ BI 2

Lokalisation Mediales Ende der Augenbraue

Wirkung Dieser Punkt wird bei Sinusitiden, Kopfschmerzen, Migräne und Augen-erkrankungen angewandt.

Nadelung Subkutan nach caudal

■ ■ BI 10

Lokalisation Am lateralen Rand des M. trapezius. Auf der Höhe von C2

Wirkung Dieser Punkt wird bei HWS-Syndromen, bei Kopfschmerzen, bei Schwindel und bei Erkrankungen der Ohren und Augen genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist ein wichtiger Nahpunkt für die HWS.

■ ■ BI 11

Lokalisation Auf der Höhe der Vertiefung caudal vom Proc. spinosus von BWK 1, ca. 1,5 Cun neben der Medianlinie.

Wirkung Dieser Punkt wird bei HWS-Syndromen eingesetzt. Sehr wichtig ist er auch bei Erkrankungen des Bewegungsapparates und Atemwegserkrankungen.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist der Meisterpunkt der Knochen (► Abschn. 2.4).

■ ■ BI 13

Lokalisation Caudal vom Proc. spinosus des BWK 3, 1,5 Cun neben der Medianlinie

Wirkung Dieser Punkt besänftigt bei Atemnot, breitet das Lungen-Qi aus und wird bei Erkrankungen der Lunge eingesetzt.

Nadelung Schräg nach medial

⚠ **Achtung: Pneumothorax vermeiden.**

Besonderheiten Dieser Punkt ist der Rücken-Shu-Punkt der Lunge.

■ ■ BI 15

Lokalisation Caudal vom Proc. spinosus des BWK 5, 1,5 Cun neben der Medianlinie

Wirkung Dieser Punkt beruhigt Shen. Er wird bei funktionellen Herzbeschwerden, bei lokalen Beschwerden und bei psychosomatischen Erkrankungen verwendet.

Nadelung Senkrecht

! **Achtung: Pneumothorax vermeiden.**

Besonderheiten Dieser Punkt ist der Rücken-Shu-Punkt des Herzens.

■ ■ **Bl 17**

Lokalisation Caudal des Proc. spinosus des BWK 7, 1,5 Cun neben der Medianlinie

Wirkung Dieser Punkt stillt das Blut und füllt es auf, senkt Qi. Er wird angewendet bei Anämie und zur Blutstillung. Er wird genadelt bei Blutungen der oberen Körperöffnungen (z.B. Epistaxis) sowie bei Atemwegserkrankungen und Singultus.

Nadelung Schräg

Besonderheiten Dieser Punkt ist der Meisterpunkt des Blutes.

■ ■ **Bl 18**

Lokalisation Caudal des Proc. spinosus des BWK 9, 1,5 Cun neben der Medianlinie

Wirkung Dieser Punkt entstaut die Leber, löst Krämpfe und befördert Galle. Er findet Anwendung bei Störungen der Leber und der Galle sowie bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen.

Nadelung Schräg

Besonderheiten Dieser Punkt ist der Rücken-Shu-Punkt der Leber.

■ ■ **Bl 23**

Lokalisation Caudal des Proc. spinosus vom LWK 2, 1,5 Cun neben der Medianlinie

Wirkung Dieser Punkt reichert das Yin an und unterstützt die Niere, leitet Wasser aus. Er wird angewendet bei gynäkologischen Störungen, bei Miktionsbeschwerden und bei LWS-Beschwerden. Auch bei Lumbago und Sexualfunktionsstörungen wird er genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist der Rücken-Shu-Punkt der Niere.

■ ■ **Bl 26**

Lokalisation Caudal des Proc. spinosus vom LWK 5, 1,5 Cun neben der Medianlinie

Wirkung Dieser Punkt wird bei Erkrankungen des Darms, bei Störungen der Blase und bei Erkrankungen der LWS genadelt.

Nadelung Senkrecht, schräg

■ ■ BI 27

Lokalisation Auf der Höhe des Foramen sacrale posterior, 1,5 Cun neben der Medianlinie

Wirkung Dieser Punkt reguliert das Wasserlassen und wird bei Darmerkrankungen, bei Ischialgien sowie bei LWS-Beschwerden und urogenitalen Störungen angewandt.

Nadelung Senkrecht, schräg nach lateral

Besonderheiten Dieser Punkt ist der Rücken-Shu-Punkt des Dünndarms.

■ ■ BI 28

Lokalisation Höhe des Foramen sacrale posterior II, 1,5 Cun neben der Medianlinie

Wirkung Dieser Punkt leitet Feuchtigkeit aus, klärt Hitze und entstaut den Meridian. Er wird bei urogenitalen Störungen sowie LWS-Beschwerden genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheit Dieser Punkt ist der Rücken-Shu-Punkt der Blase.

■ ■ BI 32

Lokalisation Medial und caudal der Spina iliaca post. sup.

Wirkung Diese Punkt wird bei gynäkologischen Erkrankungen, bei Ischialgien sowie bei Parästhesien der unteren Extremität genadelt.

Nadelung Senkrecht

■ ■ BI 40

Lokalisation In der Mitte der Falte der Kniekehle

Wirkung Dieser Punkt wird bei lokalen Beschwerden der unteren Extremitäten, bei akuter Lumbago sowie bei Verdauungsstörungen eingesetzt. Ebenfalls wird er bei plötzlichen Bewusstseinsstörungen und zerebralen Erkrankungen genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist der untere einflussreiche Punkt der Blase. Auch ist dies der Fernpunkt bei akuter Lumbago.

■ ■ BI 43

Lokalisation Caudal vom Proc. spinosus des BWK 3, 3 Cun lateral der Mittellinie

Wirkung Dieser Punkt wird bei Erkrankungen der Lunge, bei Funktionsstörungen im Schulter-Nacken-Bereich genadelt. Er findet Anwendung bei lokalen Beschwerden des Rückens.

Nadelung Tangential, oberflächlich stechen

! Achtung: Pneumothorax vermeiden.

■ ■ **Bl 60**

Lokalisation Zwischen Malleolus externus und Achillessehne

Wirkung Dieser Punkt findet Anwendung bei Kopf- und Nackenschmerzen. Er wird bei chronischen Wirbelsäulenbeschwerden, bei Schmerzen der unteren Extremität, bei Sprunggelenksschmerzen und bei Lumboischialgien genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt stärkt den Rücken.

■ ■ **Bl 62**

Lokalisation Distal des Malleolus lateralis in einer Vertiefung

Wirkung Dieser Punkt wird bei Kopfschmerzen, bei Schwindel und Benommenheit genadelt. Auch bei psychiatrisch-emotionalen Störungen, wie Schlafstörungen und psychosomatischen Störungen, wird er verwendet. Sinnvoll ist zudem die Nutzung bei lokalen Schmerzen.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Einschaltpunkt von Yang Qiao Mai

Rücken-Shu-Punkte

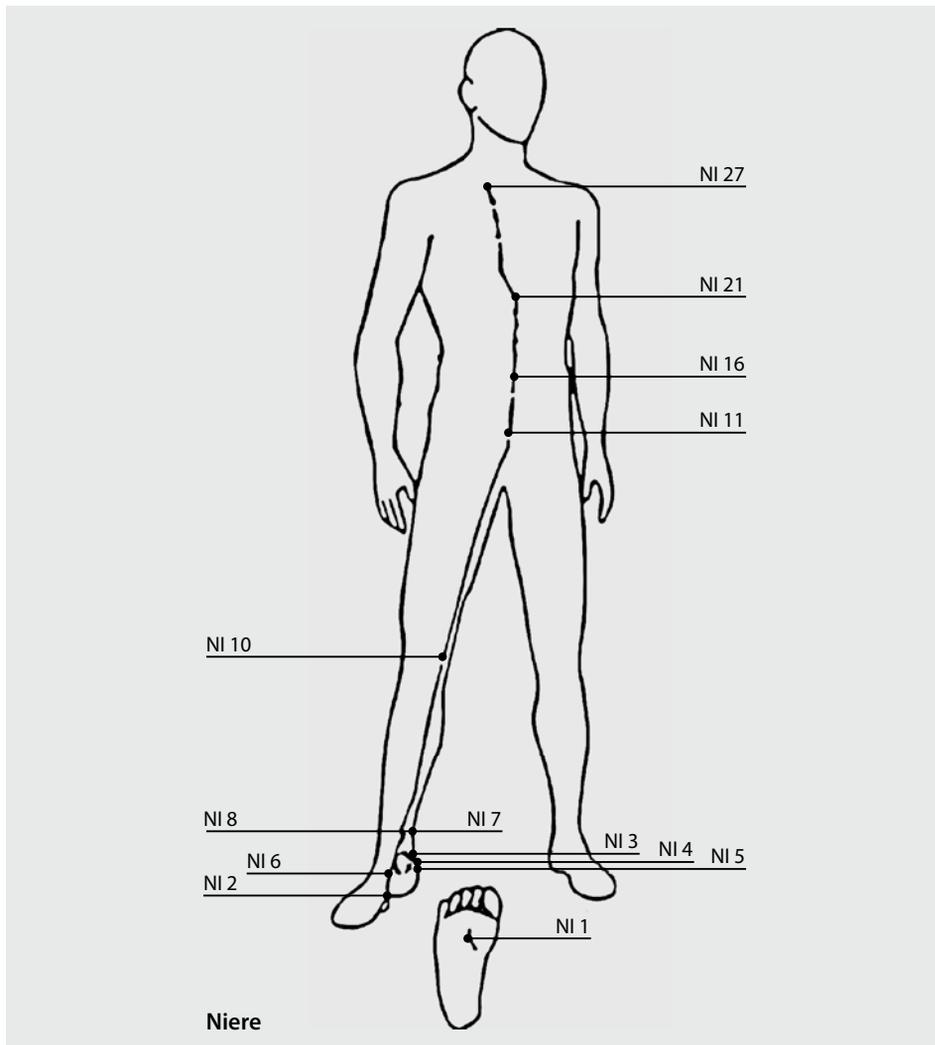
- Bl 13: Lunge
- Bl 15: Herz
- Bl 17: Zwerchfell
- Bl 18: Leber
- Bl 19: Gallenblase
- Bl 20: Milz
- Bl 21: Magen
- Bl 23: Niere
- Bl 25: Dickdarm
- Bl 27: Dünndarm
- Bl 28: Blase

2.3.8 Nieren-Meridian

Der Nieren-Meridian (■ Abb. 2.20) ist ein Yin-Meridian. Sein gekoppelter Yang-Meridian ist der Blasen-Meridian. Zusammen mit dem Herz-Meridian bildet er die Shao-Yin-Achse.

■ Verlauf

Der Nieren-Meridian beginnt an der Unterseite der kleinen Zehe und zieht dann zur Fußsohle zum Innenknöchel hoch. Dann zieht er weiter zum inneren Auslauf der Kniekehle, dorsomedial an Unter- und Oberschenkel in die Leiste, danach hinauf zum Unter- und Oberbauch parallel zur Mittellinie (0,5 Cun), zum Thoraxbereich (2 Cun), ebenfalls neben der Mittellinie bis zum Sternoclaviculargelenk, wo der Meridian endet.



■ Abb. 2.20 Verlauf des Nieren-Meridians

■ Funktion

Die Punkte des Nieren-Meridians werden bei Erschöpfungszuständen und bei emotional-psychischen Erkrankungen genadelt. So finden sie Anwendung bei existenzieller Angst und bei einem Mangel von Qi, Yin und/oder Yang. Auch bei Knochenstoffwechselstörungen, bei Erkrankungen des urogenitalen Bereichs und der Sexualität werden sie genadelt.

■ Wichtige Punkte des Nieren-Meridians

■ ■ Ni 1

Lokalisation Zwischen dem mittleren und vorderen Drittel der Fußsohle

Wirkung Der Punkt sollte nur in Ausnahmefällen genadelt werden, da dies sehr schmerzhaft sein kann. Er findet Anwendung bei Laryngitis und Pharyngitis sowie bei Kopfschmerzen.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Nur im Notfall nadeln.

■ ■ Ni 3

Lokalisation Zwischen der höchsten Erhebung von Malleolus medialis und Achillessehne

Wirkung Dieser Punkt ist wichtig zur Besänftigung der Leber. Er reichert das Yin an und wird bei Störungen des Funktionskreises der Niere genadelt. Er findet zahlreiche Anwendungsgebiete, z.B. bei Hypertonie, Schwindel, Erkrankungen des Ohres und bei lokalen Erkrankungen sowie Schmerzen der unteren Extremitäten.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist ein Quellpunkt.

■ ■ Ni 6

Lokalisation Unterhalb des Malleolus medialis

Wirkung Dieser Punkt wird bei Absenzen, bei Müdigkeit und bei gynäkologischen Störungen angewandt. Außerdem wird er bei Schlafstörungen genadelt. Er stärkt die Niere, beruhigt Shen und reichert Yin an.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist ein Einschaltpunkt für Yin Qiao Mai (► Abschn. 2.4).

■ ■ Ni 7

Lokalisation 2 Cun proximal von Ni 3

Wirkung Dieser Punkt wird bei Ödemen und bei Störungen der Schweißsekretion genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Zusammen mit Ni 3 und Ni 6 stärkt dieser Punkt den gesamten Funktionskreis der Niere.

■ ■ Ni 9

Lokalisation 5 Cun proximal von Ni 3

Wirkung Dieser Punkt wird bei psychischen und psychosomatischen Störungen genadelt.

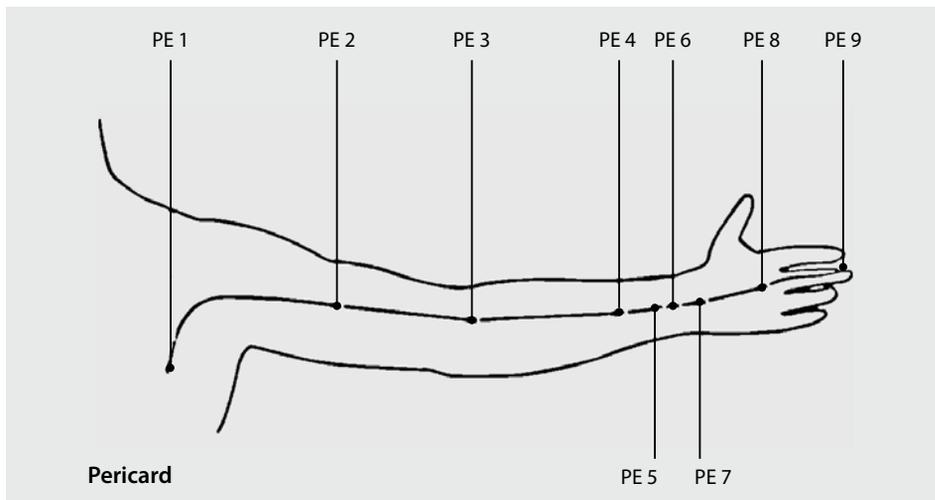
Nadelung Senkrecht

2.3.9 Perikard-Meridian

Der Perikard-Meridian (■ Abb. 2.21) ist ein Yin-Meridian. Sein gekoppelter Yang-Meridian ist der San Jiao. Zusammen mit dem Leber-Meridian bildet er die Jue-Yin-Achse.

■ **Verlauf**

Der Perikard-Meridian beginnt 1 Cun lateral der Mamille, steigt zur Achselhöhle und zieht dann weiter an der Innenseite des Oberarms zur Ellenbeuge. Von hier zieht der Meridian weiter über die Mitte der Unterarminnenseite zur Handinnenfläche und danach zur Spitze des Mittelfingers, wo er radial endet. Der Verlauf und die Wirkung des Meridians ähneln dem des Herz-Meridians.



■ **Abb. 2.21** Verlauf des Perikard-Meridians

■ **Funktion**

Die Punkte des Perikard-Meridians werden bei Übelkeit und Erbrechen genadelt. Auch finden sie Anwendung zur Unterstützung der Kreislauffunktionen oder bei thorakalen Schmerzen. Überdies werden sie bei emotional-psychischen Erkrankungen wie Unruhe

und psychosomatischen Störungen verwendet. Weitestgehend entsprechen die Indikationen des Perikards denen des Herzens. Das Perikard bietet dem Herzen als äußere Hülle Schutz und verteidigt es gegenüber schädigenden Einflüssen (z.B. Hitze). Herz und Perikard beherrschen Xue und die Blutgefäße.

■ Wichtige Punkte des Perikard-Meridians

■ ■ Pe 3

Lokalisation Ulnar der Sehne des M. biceps brachii, in der Mitte der Ellenbeuge

Wirkung Dieser Punkt wird bei funktionellen Störungen des Herzens, bei Angina-pectoris-Beschwerden und bei Atemwegserkrankungen genadelt.

Nadelung Senkrecht

■ ■ Pe 6

Lokalisation 2 Cun proximal der distalen Handgelenksfalte. Zwischen den Sehnen von M. palmaris longus und des M. flexor carpi radialis.

Wirkung Der Punkt findet Anwendung bei Übelkeit, Erbrechen, gastrointestinalen Beschwerden, des Weiteren bei funktionellen Störungen des Herzens, bei Bewusstseinsstörungen und bei lokalen Beschwerden am Unterarm (Karpaltunnelsyndrom).

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Der Punkt ist ein Luo-Punkt und ein Einschaltpunkt des Yin Wei Mai.

■ ■ Pe 7

Lokalisation Zwischen den Sehnen des M. palmaris longus und des M. flexor carpi radialis in der Mitte der distalen Handgelenksfalte.

Wirkung Der Punkt beruhigt das Herz, beruhigt Shen, kühlt Xue und wird zur Schmerzlinderung eingesetzt. Er wird bei lokalen Beschwerden (Karpaltunnel) genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist ein Quellpunkt.

■ ■ Pe 8

Lokalisation Auf dem Handteller zwischen Metacarpalia II und III

Wirkung Der Punkt wird zur Blutstillung (Epistaxis, anale Blutungen), bei emotional-psychischen Erkrankungen, bei psychosomatischen Störungen und bei Angina-pectoris-Beschwerden genadelt.

Nadelung Senkrecht

■ Verlauf

Der San Jiao beginnt an der ulnaren Seite des Ringfingers, läuft dann über den Handrücken zwischen Metacarpale IV und V über das dorsale Handgelenk, danach hinauf über die dorsale Unterarmseite zur Oberarmstreckseite. Weiter geht es zum dorsolateralen Bereich des Akromions, seitlich hinauf über den Hals, bogenförmig hinter dem Ohr, nach cranial bis vor die Incisura supratragica zum lateralen Ende der Augenbraue, wo er endet.

■ Funktion

Die Punkte des Dreifach-Erwärmers werden zur Regulation des Wasserhaushaltes und zur Verteilung von Qi verwendet. In den alten klassisch-chinesischen Texten war dieser Meridian nicht bekannt, und es wird vermutet, dass dieser aus Systematisierungsgründen eingefügt wurde. Dessen Punkte werden zur Abwehr und Eliminierung pathogener Faktoren, bei fieberhaften und/oder rheumatischen Erkrankungen sowie zur Harmonisierung bei Störungen der Thorakal-/Abdominal- und/oder Urogenitalregion eingesetzt.

■ Wichtige Punkte des Dreifach-Erwärmers

■ ■ 3E 3

Lokalisation Auf dem Handrücken, ulnar vom 4. Metacarpalknochen

Wirkung Dieser Punkt wird bei lokalen Beschwerden der Hand und des Arms genadelt. Er findet Verwendung bei Kopfschmerzen, Migräne, Augen- und Ohrerkrankungen.

Nadelung Senkrecht

■ ■ 3E 5

Lokalisation Zwischen Ulna und Radius, 2 Cun proximal der Handgelenksfalte

Wirkung Dieser Punkt wird bei Beschwerden im Schulterbereich, im Bereich vom Rücken, der oberen Extremitäten und lokalen Beschwerden der Hand genadelt. Er findet auch Verwendung bei Kopfschmerzen, Infektionen, Fieber oder Augen- und Ohrerkrankungen (z.B. Tinnitus).

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist ein Einschaltpunkt für Yang Wei Mai (außerordentliches Gefäß) ein Luo-Punkt (► Abschn. 2.4).

■ ■ 3E 14

Lokalisation Abduzierter Arm: zwischen Pars acromialis und Pars spinalis vom M. deltoideus distal des Acromion in einer Vertiefung

Wirkung Dieser Punkt wird bei Schulterschmerzen genadelt.

Nadelung Senkrecht

⚠ **Achtung: Keimverschleppung in das Schultergelenk vermeiden.**

■ ■ 3E 17

Lokalisation Dorsal vom Ohrläppchen, zwischen Proc. mastoideus und Unterkiefer

Wirkung Dieser Punkt wird bei Fazialispareesen und Erkrankungen des Ohrs verwendet (z.B. Tinnitus). Auch wird er bei Kopfschmerzen, bei Trigeminusneuralgien oder Beschwerden der HWS genadelt.

Nadelung Senkrecht

■ ■ 3E 21

Lokalisation In der Vertiefung dorsocranial des Proc. condylaris mandibulae

Wirkung Dieser Punkt wird bei Schmerzen des Kiefergelenkes, bei Fazialispareesen oder Trigeminusneuralgien sowie Erkrankungen des Ohrs (z.B. Tinnitus) genadelt.

Nadelung Senkrecht, subkutan

■ ■ 3E 23

Lokalisation Am lateralen Ende der Augenbraue, neben der knöchernen Begrenzung der Orbita

Wirkung Dieser Punkt wird bei Halbseitenkopfschmerzen, Migräne, atypischen Gesichtsschmerzen oder Augenerkrankungen (Tic-Störung des Auges, Konjunktivitis) genadelt.

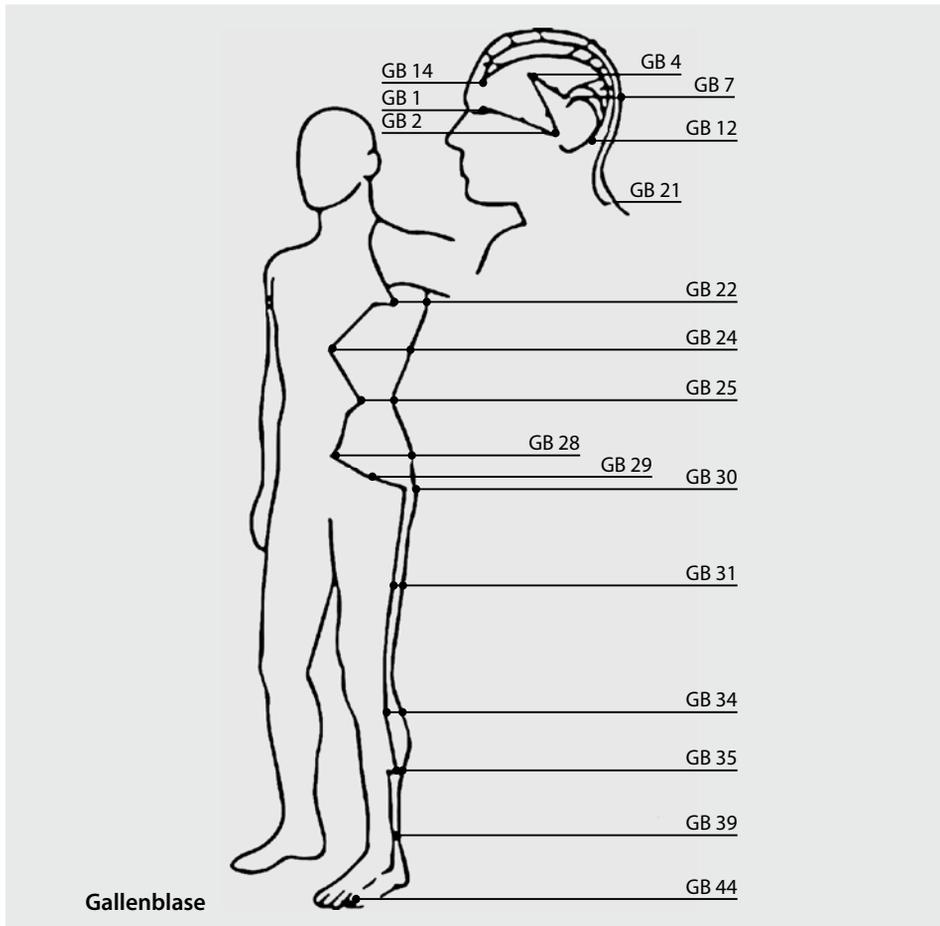
Nadelung Senkrecht, subkutan

2.3.11 Gallenblasen-Meridian

Der Gallenblasen-Meridian (■ Abb. 2.23) ist ein Yang-Meridian. Sein gekoppelter Yin-Meridian ist der Leber-Meridian. Zusammen mit dem Dreifach-Erwärmer bildet er die Shao-Yang-Achse.

■ Verlauf

Der Gallenblasen-Meridian beginnt am lateralen Augenwinkel, zieht dann vor das Ohr und steigt zur Schläfenregion auf. Er zieht danach bogenförmig über die Schläfenregion zur Stirn hinüber und im Anschluss über den Schädel zurück zur Nackenregion. Ein Ast verläuft vor zu Gb 1, ein weiterer Ast zieht von Gb 1 zum Unterkiefer, steigt dann die Wange auf und bewegt sich zur Schlüsselbeingrube. Von Gb 20 vereinigt zieht der Meridian über den 7. HWK, über den M. trapezius, über die Schulter zur Schlüsselbeingrube, dann weiter im Zickzack am Brustkorb hinab zur Hüfte. Von hier geht es entlang der Oberschenkelaußenseite, lateral des Knies, weiter lateral am Unterschenkel zum lateralen Malleolusvorderrand und danach zum äußeren Nagelfalzwinkel der 4. Zehe, wo er endet.



■ Abb. 2.23 Verlauf des Gallenblasen-Meridians

■ Funktion

Die Punkte des Gallenblasen-Meridians werden bei einschließenden oder plötzlich auftretenden, zugluftunabhängigen Beschwerden eingesetzt, z.B. bei Neuralgien, «Hexenschuss» und/oder Migräne. Auch bei Störungen der Verdauung und in der Beweglichkeit von Muskeln oder Sehnen werden sie genadelt. Auf psychisch-emotionaler Ebene finden sie Verwendung beim Fehlen von Initiative, Entscheidungsfähigkeit oder Mut.

■ Wichtige Punkte des Gallenblasen-Meridians

■ ■ Gb 2

Lokalisation Auf der Höhe der Incisura intertragica

Wirkung Dieser Punkt wird bei Schmerzen des Kiefergelenks, bei Fazialisparesen und Trigeminusneuralgien genadelt.

Nadelung Schräg

Besonderheiten Dieser Punkt wirkt zusammen mit 3E 21 und Dü 19 auf das Kiefergelenk und das Ohr.

■ ■ Gb 8

Lokalisation 1,5 Cun proximal der Ohrspitze

Wirkung Dieser Punkt findet Anwendung bei Kopfschmerzen, bei Tinnitus und/oder Hypertonie.

Nadelung Senkrecht

■ ■ Gb 20

Lokalisation Caudal des Os occipitale, in der Vertiefung zwischen den Ansätzen von M. sternocleidomastoideus und M. trapezius

Wirkung Dieser Punkt stillt Schmerzen und zerstreut Wind, er klärt Hitze und besänftigt die Leber. Er findet Anwendung bei Kopf- und Schulterschmerzen sowie bei HWS-Syndromen, bei Hypertonie und Erkrankungen der Atemwege.

Nadelung Schräg

Besonderheiten Gb 20 vertreibt Wind.

■ ■ Gb 21

Lokalisation Caudal von Proc. spinosus des HWK 7, Verbindungslinie Acromion – Dornfortsatz HWK 7

Wirkung Dieser Punkt wird bei lokalen Beschwerden, wie Schulter-Arm-Syndrom, oder Cervikalsyndrom genadelt. Er findet Anwendung bei Mastitiden.

Nadelung Schräg von dorsal nach ventral

! Achtung: Pneumothorax vermeiden.

■ ■ GB 30

Lokalisation Der Patient muss in Seitenlage liegen, bei Beugung im Hüftgelenk auf der Verbindung zwischen Trochanter major und Hiatus sacralis, zwischen dem äußeren und mittleren Drittel.

Wirkung Dieser Punkt wird bei Beschwerden der Lumbosacralregion sowie bei Ischialgien und Beschwerden der unteren Extremitäten genadelt.

Nadelung Senkrecht

■ ■ Gb 34

Lokalisation Ventral und unterhalb des Fibulaköpfchens

Wirkung Dieser Punkt entstaut die Leber, stillt Schmerzen und macht die Sehnen geschmeidig. Er wird bei Gallenblasen- und Gallenwegserkrankungen genadelt. Ebenso bei

Beschwerden im Bereich des Kniegelenks sowie bei Schmerzen der unteren Extremitäten, bei Myalgien und/oder Gonalgien. Gb 34 vertreibt die Spannung aus der Muskulatur.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist der Meisterpunkt der Sehnen. Er ist der untere einflussreiche Punkt der Gallenblase.

■ ■ Gb 39

Lokalisation 3 Cun proximal des Malleolus lateralis (am höchsten Punkt), vor der Fibula

Wirkung Dieser Punkt wird bei Einschränkungen der HWS, sowie bei Unterschenkel-schmerzen genadelt.

Nadelung Senkrecht

■ ■ Gb 41

Lokalisation Zwischen Metatarsalia IV und V, lateral der Sehne des M. extensor digiti minimi longus, auf dem Fußrücken

Wirkung Dieser Punkt wird bei lokalen Beschwerden (z.B. Schmerzen im Fuß), bei Kopfschmerzen, Migräne sowie Augenerkrankungen angewandt. Ebenso wird er bei Schmerzen im Lenden- und/oder Bauchbereich genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt ist der Einschaltpunkt des Gürtelgefäßes.

2.3.12 Leber-Meridian

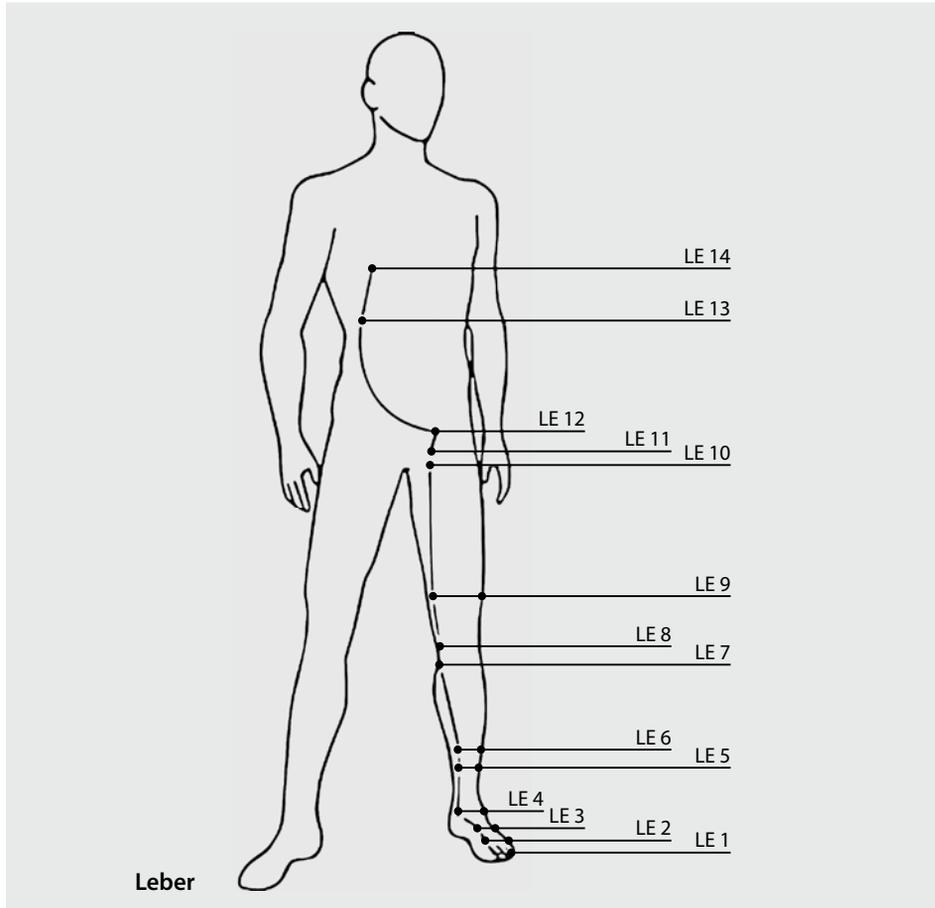
Der Leber-Meridian (■ Abb. 2.24) ist ein Yin-Meridian. Sein gekoppelter Yang-Meridian ist der Gallenblasen-Meridian. Zusammen mit dem Perikard-Meridian bildet er die Jue-Yin-Achse.

■ Verlauf

Der Leber-Meridian beginnt am äußersten Nagelwinkel des großen Zehs. Dann zieht er über den Fußrücken zum Vorderrand des Innenknöchels und verläuft danach über der medialen Seite des Knies hinauf. Er geht weiter über den medialen Oberschenkel bis zur Leiste, über die äußeren Genitalien und den Schambereich, im Anschluss über den Bauchraum zum Rippenbogen, wo er mit Le 14 unterhalb der Mamille endet.

■ Funktion

Die Punkte des Leber-Meridians werden bei Verdauungsstörungen, Spasmen, Störungen der Gallenblase und bei Erkrankungen mit «innerem Wind» (Apoplex, hypertensive Krise) genadelt. Auch finden sie Verwendung bei Schwindel, Sehstörungen, Dysmenorrhö und klimakterischen Beschwerden. Der Leber-Meridian wird verwendet bei Reizbarkeit, innerer Anspannung, Frustration, niedergedrückter Stimmung, Depression und emotionalen Schwankungen.



■ Abb. 2.24 Verlauf des Leber-Meridians

■ Wichtige Punkte des Leber-Meridians

■ ■ Le 2

Lokalisation Zwischen erstem und zweitem Zeh

Wirkung Dieser Punkt wird bei Hypertonie, cerebrovaskulären Beschwerden und/oder Apoplex genadelt. Des Weiteren leitet er Wasser aus, besänftigt die Leber und löscht ebenfalls den Wind aus.

Nadelung Schräg

■ ■ Le 3

Lokalisation Auf dem Fußrücken, in einer Vertiefung distal des proximalen Winkels zwischen Metatarsale I und II

Wirkung Dieser Punkt besänftigt die Leber und entstaut diese. Er wandelt Feuchtigkeit um und ordnet Qi. Der Punkt findet Anwendung bei Hypertonie, lokalen Beschwerden

und Funktionsstörungen von Leber und/oder Gallenblase. Auch wird er bei emotional-psychischen Störungen verwendet, wie z.B. bei psychischer Anspannung, bei Unruhe, Reizbarkeit und psychosomatischen Störungen.

Nadelung Senkrecht

Besonderheit Dieser Punkt ist ein Quellpunkt. Er harmonisiert den Qi-Fluss.

■ ■ Le 8

Lokalisation Bei gebeugtem Knie am medialen Ende der Kniegelenksfalte vor der Sehne des M. semimembranosus und M. semitendinosus

Wirkung Dieser Punkt wird bei lokalen Beschwerden im Kniebereich und der unteren Extremitäten verwendet. Auch bei gynäkologischen Störungen und Störungen der Sexualfunktion des Mannes findet der Punkt Anwendung. Auch bei Leberstörungen und Blutmangel wird er genadelt.

Nadelung Senkrecht

Besonderheiten Dieser Punkt nährt Xue.

■ ■ Le 13

Lokalisation Am freien Ende der 11. Rippe

Wirkung Dieser Punkt wird bei Leber-, Milz-, Magen- und/oder Darmbeschwerden sowie bei Gallenblasenerkrankungen genadelt.

Nadelung Schräg oder subkutan

Besonderheit Dieser Punkt ist der Alarmpunkt der Milz. Auch ist er der Meisterpunkt der Zang-Organen.

■ ■ Le 14

Lokalisation 6. ICR, 4 Cun lateral der ventralen Medianlinie caudal der Mamille

Wirkung Der Punkt wird bei lokalen Beschwerden sowie bei Lebererkrankungen angewandt.

Nadelung Schräg oder subkutan

! Achtung: Pneumothorax.

Besonderheiten Dieser Punkt ist der Alarmpunkt der Leber.

- **Extrapunkte**

- ■ **Ex-KH 1 (Si shen cong)**

Lokalisation Auf dem Schädeldach, jeweils 1 Cun frontal, lateral und okzipital von Du 20

Wirkung Diese Punkte werden bei Schwindel, Benommenheit oder Kopfschmerzen genadelt. Sie finden bei psychischen oder psychosomatischen Störungen sowie bei Schlaflosigkeit Anwendung.

Nadelung Subkutan, in Richtung Du 20

- ■ **Ex-KH 3 (Yin tang)**

Lokalisation Zwischen den Augenbrauen, auf der ventralen Medianlinie

Wirkung Dieser Punkt wird bei Schwindel, Benommenheit, Sinusitis und Kopfschmerzen sowie bei Erkrankungen der Augen und der Nase genadelt.

Nadelung Subkutan

- ■ **Ex-KH 5 (Tai yang)**

Lokalisation Zwischen lateralem Augenbrauenrand und äußerem Lidwinkel, in Vertiefung des M. temporalis

Wirkung Dieser Punkt findet Anwendung bei Migräne, allen Kopfschmerzformen, bei Fazialispareesen, bei Augenentzündungen, Trigeminusneuralgien und Dysfunktionen des Kiefergelenks.

Nadelung Subkutan

- ■ **Ex-R 2 (Jia ji)**

Lokalisation 17 Punkte jeweils auf der Höhe der Vertiefung caudal des Proc. spinosus von BWK 1 bis LWK 5, lateral der dorsalen Medianlinie

Wirkung Diese Punkte finden Anwendung bei Erkrankungen und Störungen des jeweiligen Segments.

Nadelung Senkrecht

- ■ **Ex-R 8 (Shi qi zhui)**

Lokalisation In der Vertiefung caudal vom Proc. spinosus von LWK 5 auf der dorsalen Medianlinie

Wirkung Dieser Punkt wird bei Miktionsbeschwerden oder Lumboischialgien verwendet.

Nadelung Senkrecht

⚠ **Achtung in der Schwangerschaft: Man darf nicht zu tief nadeln und keine langen Nadeln verwenden!**

■ ■ Ex-BF 5 (Xi yan)

Lokalisation Bei gebeugtem Knie: medial und lateral in den Vertiefungen des Ligamentum patellae

Wirkung Dieser Punkt findet Anwendung bei Kniebeschwerden.

Nadelung Schräg in Richtung auf die Kniegelenksmitte

! **Achtung: Auf Keimverschleppung in das Kniegelenk achten.**

■ ■ Ex-BF 10 (Ba feng)

Lokalisation Vier Punkte zwischen den Gelenken der Metatarsophangealen, am Übergang zwischen rotem und weißem Fleisch.

Wirkung Diese Punkte werden bei Schwellungen und Schmerzen am Fuß und Zehen genadelt, überdies bei Beschwerden der unteren Extremitäten.

Nadelung Schräg in Richtung auf die Fußsohlenmitte

■ ■ Ex-BF 11 (Qi duan)

Lokalisation Fünf Punkte an Zehenspitzen

Wirkung Diese Punkte werden bei Beschwerden der Füße sowie bei gynäkologischen Problemen genadelt.

Nadelung Senkrecht

2.3.13 Außerordentliche Meridiane

Neben den zwölf Hauptmeridianen existieren sekundäre Meridiane und hier an erster Stelle die acht außerordentlichen Meridiane. Haben wir zuvor die Meridiane mit einer Flusslandschaft verglichen, so können diese außerordentlichen Meridiane mit Seen oder Reservoirs verglichen werden. Sie übernehmen beispielsweise Qi, wenn dieses zu viel in den anderen Meridianen auftritt.

Von den acht außerordentlichen Meridianen sind zwei von besonderer Bedeutung. Sie verlaufen jeweils auf der Mittellinie auf der Vorder- und Rückseite des Körpers. Auf der vorderen Mittellinie verläuft der Ren Mai, auch Konzeptionsgefäß genannt. Auf der Rückseite verläuft das Lenkergefäß Du Mai. Im Gegensatz zu den anderen Sondermeridianen besitzen diese beiden eigene Akupunkturpunkte. Die anderen Sondermeridiane sind flächig oder wie ein Netzwerk den Hauptmeridianen angeschlossen. Sie benutzen die Punkte der Hauptmeridiane. Eine Aufgabe der Sondermeridiane ist, dass sie durch ihre enge Beziehung zu den Hauptmeridianen die Verbindung der Peripherie mit den inneren Organen fördern. Auch verbinden sie die Extremitäten mit dem Herzen und bestärken so dessen zentrale Rolle als Sitz der geistigen Aktivität.



<http://www.springer.com/978-3-662-53676-6>

Akupunktur bei psychischen Erkrankungen
Anwendung von chinesischer Medizin in der Psychiatrie
und Psychotherapie

Krüger, D.

2018, XIII, 286 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-53676-6



Hat Ihnen Doris Krüger Akupunktur bei psychischen Erkrankungen gefallen?

zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>