

Meridiane – das unsichtbare Leitsystem unserer Lebensenergie

Das Wort Meridiane entspringt der Nautik. Es bezeichnete Linien, die den Süd- und Nordpol miteinander verbinden und zum Äquator hin als senkrechter Grosskreis die Erd- oder Himmelskugel erfassen. Dieser Begriff wurde von europäischen Schiffsärzten aufgegriffen, die sich bei den Handelsbeziehungen zwischen Asien und Europa im 16. Jahrhundert entwickelten. Sie lernten von den Asiaten die Akupunktur als Behandlungsmethode kennen, die dem Jahrtausende altem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entsprungen ist. Da die Verläufe der Energieleitbahnen, auf denen sie die Akupunkturpunkte fanden, viel Ähnlichkeit mit der Schiffsnavigation hatte, gaben sie diese Linien den Namen Meridiane.

Insgesamt war es für die westliche Naturheilkunde nicht einfach sich das Wissen der alten Chinesen anzueignen. Grösster Stolperstein war die Sprache, die in ihrer Gestaltung und Definition derart abstrakt und unverständlich war, dass für das abendländische Verständnis neue Bezeichnungen für die einzelnen Meridiane kreiert werden mussten. Abgesehen von einigen Ausnahmen, wurden sie nach Körperorganen benannt. Nicht zuletzt darum, weil die Energiesysteme auch sehr viel mit dem Organ, nachdem sie benannt wurden, zu tun haben. Schlussendlich wurde dadurch auch eine enge Verankerung mit dem westlichen, schulmedizinischen Wissen möglich.

- ↓ [Die Lehre von den Meridianen](#)
- ↓ [Energieprozesse in den Meridianen verstehen](#)
- ↓ [Das Meridiansystem](#)
- ↓ [Die paarweise Zuordnung der Yin- und Yang-Organe](#)
- ↓ [Gesetzmässigkeiten, Aufgaben und Funktionsstörungen in den Meridianen](#)
- ↓ [Nieren-Meridian](#)
- ↓ [Blasen-Meridian](#)
- ↓ [Leber-Meridian](#)
- ↓ [Gallenblasen-Meridian](#)
- ↓ [Herz-Meridian](#)
- ↓ [Dünndarm-Meridian](#)
- ↓ [Perikard-Meridian](#)
- ↓ [Dreifach-Erwärmer-Meridian](#)
- ↓ [Milz-Meridian](#)
- ↓ [Magen-Meridian](#)
- ↓ [Lungen-Meridian](#)
- ↓ [Dickdarm-Meridian](#)
- ↓ [Die 8 Extra-Energie-Bahnen \(Mai\)](#)
- ↓ [Dumai \(Gouverneurs- oder Lenkergefäss\)](#)
- ↓ [Renmai \(Konzeptionsgefäss\)](#)

Die Lehre von den Meridianen

Meridiane stellen eine Verbindung zwischen dem Körper, den Organen und der Psyche her und definieren aus dem asiatischen Naturheilverständnis ein komplexes Leistungssystem, das als Regulator des Gesamtorganismus fungiert. Dieses System funktioniert ähnlich wie ein Staat. Jeder Meridian, dem ein Organ zugeordnet ist, hat eine bestimmte Aufgabe oder Amt zu erfüllen und steht dabei im ständigen Kontakt mit allen anderen Amtsträgern. Ziel dieses ausgewogenen Zusammenspiels ist das Wohl der Gemeinschaft im Staat.

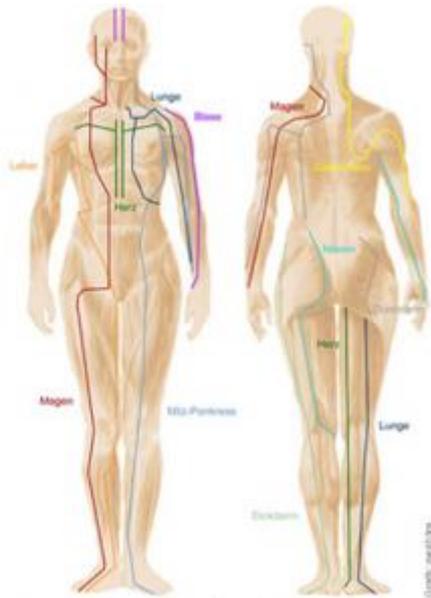
Ganz im Sinne eines berühmten Zitates „das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile“, ist der menschliche Körper, ähnlich wie der Aufbau eines Staates, auf das wohlwollende Zusammenspiel der energetischen Prozesse seines Systems angewiesen. Stellen Sie sich nur einmal vor, es gäbe keine Amtsstelle für die Abfallentsorgung. Wir würden im Müll ersticken. Eine ähnliche Funktion wie das Abfuhrwesen im Staat übernimmt der Dickdarm-Meridian. Er entsorgt im sprichwörtlichen Sinne das, was wir nicht mehr brauchen. Er schafft Platz für Neues. Solange es sich um materielle Dinge handelt, ist diese Aufgabe noch einleuchtend. Sich von Gedanken, festgefahrenen Lebensmustern oder hinderlichen Einstellungen zu befreien, ist schon weitaus schwieriger zu verstehen, geschweige denn umzusetzen. Dies könnte bedeuten, sich von lieb gewordenen Gewohnheiten zu trennen oder Abschied zu nehmen. Oft kommen auch Prozesse in Gang, gegen die wir uns nicht wehren können. Nahe Menschen sterben, Kinder verlassen das Elternhaus oder das Älterwerden zeigt uns, dass die einst jugendliche Energie nur noch in der Erinnerung existiert. Sich diesen realen Begebenheiten zu stellen, setzt einen Trauerprozess in Gang, der manchmal sehr schmerzlich ist, im Endeffekt jedoch heilsam. Trauer ist ein Aspekt, der weitgehend vom Partnerorgan des Dickdarms, der Lunge, bewältigt wird.

Energieprozesse in den Meridianen verstehen

Es gibt 12 Meridiane, die jeweils paarweise einander zugeordnet und symmetrisch auf beiden Körperseiten zu finden sind. Zwei weitere, ausserordentliche Energieleitbahnen verlaufen jeweils durch den vorderen und hinteren Rumpf und enden im Kopf. Alle Meridiane durchziehen den gesamten menschlichen Körper, ähnlich einer Flusslandschaft mit vielen kleinen Bächen, grossen Strömen und auch Seen. Sobald der Transport von Lebensenergie, zu der auch das Blut und die Körpersäfte zählen, in diesem System nicht mehr frei zirkulieren kann, zu wenig oder zu viel Energie vorhanden ist, führt dies irgendwann zu Beschwerden. Wir werden krank. Um das System am Laufen zu halten müssen wir es pflegen und nähren. Die Energiereserven laden sich schliesslich nicht von selbst auf. Eine ausgewogene Ernährung, gesunde Luft und Bewegung sind Energiequellen, die uns körperlich fit machen. Ebenso wichtig ist die Nahrung für unsere Psyche, die wir beispielsweise in einer Arbeit finden, die uns Spass macht und indem wir wohlthuende soziale Kontakte pflegen. Dementsprechend steuern die Meridiane nicht nur die anatomisch-physiologische Prozesse, sondern reagieren auch auf psychische Begebenheiten. Durch die ehrliche Sprache des Körpers geben sie Auskunft darüber, wie Lebensthemen, Gefühle oder soziale Beziehungen unser Dasein beeinflussen. Die Sprache des Körpers zu verstehen ist wahrlich eine Kunst. Den Energiefluss wahrzunehmen und die Zuordnung von Themen daraus ableiten zu können, erfordert Einfühlungsvermögen, Schulung und ein jahrelanges Üben.

Für die Energie, die in den Meridianen zirkuliert, gibt es viele Ausdrücke wie Qi, Chi, Prana, Lebensenergie, Pneuma, Atem des Prometheus, Orgon (Wilhelm Reich), Bioenergie oder gar Heiliger Geist. Wenn ich von Energie spreche, benutze ich den Ausdruck Qi.

Das Qi in den Meridianen verhält sich nach einem vorgezeichneten Rhythmus. Ähnlich wie der Tag in eine helle und eine dunkle Zeit eingeteilt ist oder das Jahr in vier Jahreszeiten, befindet sich ein Organ jeweils zu einer bestimmten Zeit in einem maximalen Leistungszustand. Der Zustand der Energie wird durch Yin- und Yang-Situationen verkörpert. Ziel des energetischen Zusammenspiels ist es, Einklang zwischen den Polen zu schaffen. Um sich vorstellen zu können, wie eine absolute Harmonie zwischen den Polen aussehen könnte, stellt man sich am besten einen prallgefüllten Ball vor. Leider bleibt diese Vorstellung für den Menschen ein unerreichbares Ziel. Wir können zwar vorbeugen und viel für unsere Gesundheit tun, aber leichte Ausstülpung oder kleine Risse sind durch die Schwankungen des normalen Lebens nicht zu vermeiden. In jedem Menschen steckt dennoch eine natürliche Heilkraft, die hilft, grössere Schäden abzuwenden. Je nach Kondition und Umgang eines Individuums mit sich selbst, entwickelt der Körper Fähigkeiten, sich eigenständig wieder ins Gleichgewicht zu bringen und gestörte Funktionen zu normalisieren. Hier kann eine Körpertherapie helfen, den Heilungsprozess zu beschleunigen. Die Zusammenarbeit ermöglicht darüber hinaus, sich selbst, seinen Körper und dessen Sprache besser zu verstehen. Denn, nur wer sich seiner Ressourcen bewusst ist, kann aktiv und nachhaltig die Prozesse des Lebens beeinflussen.



Das Meridiansystem

Die Anordnung der Leitbahnen wurde nach dem Wissen der TCM festgelegt. Ebenso sind die Parameter, wie sie unsere Lebensenergie verwalten, klar deklariert. Die 12 Hauptmeridiane sind je zur Hälfte in Yin (Speicherorgane) und Yang (Hohlorgane) unterteilt. Hinzu kommen zwei weitere, besondere Gefässe. Sie managen gemeinsam das Gesamtsystem. Der 1. Manager heisst Lenker- oder Gouverneursgefäss und wacht über die sechs Yang-Meridiane. Zudem steht er in einen intensiven, kommunikativen Austausch mit den Chakren. Der zweite Chef ist das Zentral- oder Konzeptionsgefäss, dessen Aufgabe es ist, über die sechs Yin-Meridiane zu wachen. Im Weiteren nimmt dieser Meridian Einfluss auf die Genitalorgane.

Die paarweise Zuordnung der Yin- und Yang-Organe

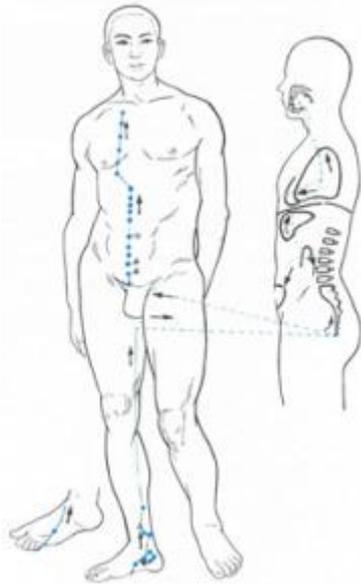
Niere	↔	Blase
Leber	↔	Gallenblase
Herz	↔	Dünndarm
Perikard (Herzbeutel)	↔	Dreifacherwärmerer wärmer (ausserordentliches Organ)
Milz	↔	Magen
Lunge	↔	Dickdarms

Gesetzmässigkeiten, Aufgaben und Funktionsstörungen in den Meridianen

Jeder Meridian ist der Minister seines Departements und hat als solcher ein strategisches Management entwickelt, um den Aufgaben, die ihm zugewiesen wurden, gerecht zu werden. Wo sich die Meridiane befinden und wie sich die konzeptionelle Geschäftspolitik der jeweiligen Ämter gestaltet und wie mögliche Störungen das System schwächen, wird nachstehend erläutert:

Nieren-Meridian

Die Nieren sind die Wurzeln des Lebens und steuern die Triebe des Überlebens, der Selbsterhaltung und der Fortpflanzung. Die hierfür notwendigen physischen und psychischen Grundlagen haben wir von unseren Vorfahren geerbt. Der Nierenmeridian speichert dieses Erbgut, was durch unsere Konstitution erfahrbar wird. Dieser Meridian trägt in sich das Potential für unsere Lebendigkeit und Vitalität und wacht darüber, dass wir mit diesem Geschenk sorgfältig umgehen. Ist die Energie aufgebraucht, kommt der Tod. Bei Stress und starker geistiger Anspannung reagiert die Nierenenergie mit Widerstand. Mit Hilfe der Blase kontrolliert die Niere die Reinigung des Wasserhaushaltes, die Energiereserven, die Funktion der Hormone und Nervensystems sowie die Bereitschaft und Kraft zu handeln.



Verlauf

Beginnt auf der Fusssohle in der Mitte zwischen Gross- und Kleinzeh-Ballen, zieht seitlich über den Innenrand des Fussrückens bis zum Knöchel und verläuft an der Schienbeinkante zur Innenseite des Unterschenkels bis zum Knie. Er passiert den Blasenmeridian und verläuft über den hinteren Oberschenkel bis zur Leistenbeuge. Dort mündet er parallel nahe der Mittellinie des Körpers in das Konzeptionsgefäss. Vom Bauch geht er über den Brustkorb und endet im Schlüsselbein (Brustbeinwinkel).

Partnerorgan	Blase (Yang)
Energiequalität	Yin
Energie-Fließrichtung	von unten nach oben
Funktion	Organisationsdirektor
Wandlungsphase	Wasser
Jahreszeit	Winter
Geschmack	salzig
Emotion	Angst
Zeit höchster Energie	17 h – 19 h
Anzahl Meridianpunkte	27
Funktion physisch	<ul style="list-style-type: none"> • Bereitstellen von Energie (Energiedepot)

Funktion psychisch

- sieht in enger Beziehung mit dem Hormonhaushalt und kontrolliert deren Sekretion
- nimmt Einfluss auf das vegetative Nervensystem
- produziert Geschlechtsflüssigkeiten und stellt die Energie für die sexuelle Aktivität bereit
- sorgt für das Gleichgewicht der Körperflüssigkeiten
- reinigt das Blut und gibt den Urin an die Blase ab
- hilft dem Körper sich selbst zu kontrollieren
- ist zuständig für die Selbstkontrolle und Selbstdisziplin
- sorgt für eine aufrechte Körperhaltung = Haltung im Leben

Funktionsstörungen physisch

- allgemeine Körperschwäche
- schnelle Erschöpfung
- Abmagerung
- Probleme beim Treppensteigen
- Hormonstörungen
- Menstruationsstörungen
- Bildung von Nierensteinen
- Herzschwäche
- plötzliche Schweissausbrüche
- nachts auf die Toilette müssen
- niedriger Blutdruck
- Schmerzen in den Geschlechtsorganen
- brennend heisse oder kalte Füße.
- Durchfall
- Kreislaufschwäche
- trockene Zunge

Funktionsstörungen psychisch

- Stress
- Mangel an Entschlusskraft (Lustlosigkeit)
- zu starken oder zu schwachen sexuellen Verlagen
- pessimistische Einstellung
- Lebensangst oder übertriebener Hang zum Risiko
- Rast- und Ruhelosigkeit.

- Nicht-weinen-können
- Rechthaberei
- Schlaflosigkeit
- Bettnässen
- Ablehnung von Selbstverantwortung für sich uns sein
- Leben (die anderen sind schuld)

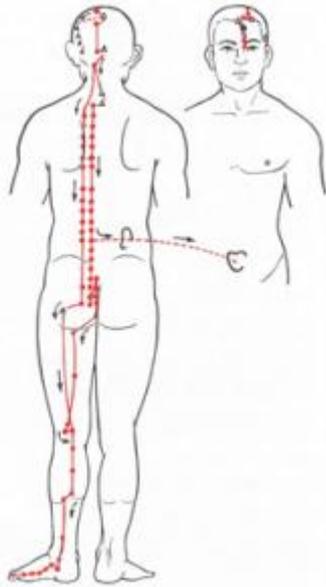
Affirmationen

Ich habe den Weg zu meinem Urvertrauen verloren. Ich werde es wiederfinden. Ich beweise Rückgrad im Leben.

Blasen-Meridian

Der Blasenmeridian ist der längste von allen Meridianen. Auf ihm befinden sich auch die meisten Akupunkturpunkte.

Seine Aufgabe ist es, den Urin der Niere zu empfangen, diesen zu speichern und die Abfall- und Schlackenstoffe in regelmässigen Abständen auszuscheiden. Blasen- und Nieren-Energie arbeiten entsprechend eng zusammen. Der Blasen-Meridian regiert das System der Hormondrüsen und ermöglicht es uns, in Kooperation mit der Niere, kraftvoll aufzutreten und uns an die Bedingungen des Lebens anzupassen. Wir verfügen über genügend Ressourcen, um mit Veränderungen und Anforderungen, die an uns gestellt werden, gelassen und ruhig umgehen zu können.



Verlauf

Er beginnt am oberen Augenhöhlenrand, verläuft parallel zur Mittellinie des Körpers über die Stirn aufwärts, über den Scheitel den Hinterkopf abwärts bis zum Nacken. In Höhe des siebten Halswirbels teilt er sich in zwei Äste, die parallel nebeneinander, seitlich der Wirbelsäule entlang bis zum Steissbein verlaufen. Unterhalb des Sitzbeinknorrens vereinigen sich die Äste. Der weitere Verlauf geht über das Gesäss und zieht auf der Mitte der Rückseite vom Ben bis zur Kniekehle und von dort über die Mitte des Unterschenkels. Am unteren Ende der Wade macht er eine kleine Kurve und geht über den äusseren Rand der Achillessehne, zieht über den Fuss Rand und endet beim kleinen Zeh.

Partnerorgan	Niere (Yin)
Energiequalität	Yang
Energie-Fließrichtung	von oben nach unten
Funktion	Befehlskommandant oder Lokalregierung mit Kapital
Wandlungsphase	Wasser
Jahreszeit	Winter
Geschmack	salzig
Emotion	Angst
Zeit höchster Energie	15 h – 17 h
Anzahl Meridianpunkte	67
Funktion physisch	<ul style="list-style-type: none"> reguliert die Ausscheidung des von den Nieren produzierten Urins und stimuliert die Nierenfunktion

Funktion psychisch

- steht in enger Beziehung mit dem Hormonhaushalt und dem vegetativen Nervensystem
- sorgt fürs Gleichgewicht der Körperflüssigkeiten
- hilft dem Körper sich zu organisieren
- ist zuständig für die Selbstkontrolle und Selbstdisziplin
- hilft dem Körper sich aufrecht zu halten
- reguliert seelische und körperliche Spannungszustände

Funktionsstörungen physisch

- Blasenschwäche
- Harndrang- und Harnentleerungsstörungen.
- Entzündungen oder Schmerzen im Prostata-Bereich
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- rheumaartige Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule,
- Schultern, Nacken.
- Ischiasbeschwerden
- Schwache Knöchel
- Fersenschmerzen
- Kälteempfindlichkeit
- Wadenkrämpfe
- Spannungen im Oberkiefer
- tränende Augen und laufende Nase
- Störungen des Gleichgewichts

Funktionsstörungen psychisch

- Konzentrationsschwäche
- Impotenz und Frigidität
- reagiert auf grossen seelischen Druck
- Überempfindlichkeit
- Schreckhaftigkeit
- Angst und Nervosität
- wirre Träume
- Ablehnung von Selbstverantwortung (die anderen sind schuld)

Affirmationen

Alles ist in Ordnung. Ich bin in Ordnung, auch du bist gut, wie du bist. Das Gleichmass der Dinge ist erreicht und bleibt.

Leber-Meridian

Wie ein General seine Truppen führt, bestimmt die Leber über unser Schicksal. Dieser Meridian hält mit klarem Blick die innere Ordnung von Körper und Seele aufrecht und befähigt uns, zu planen und klar zu sehen. Er zeigt uns den Weg, wohin wir wollen. Der Einfluss auf die Augen bezieht sich nicht nur auf gutes Sehen, sondern steht symbolisch auch für einsichtiges und vorausschauendes Verhalten. Assistent der Leber ist die Gallenblase. Sie nimmt Einfluss auf die Strategie der Urteilsfindung und Entscheidung. Während die Leber den Überblick behält, kümmert sich die Gallenblase um die Details.

Frustration und Schwierigkeiten können Zorn hervorrufen. In die richtigen Bahnen gelenkt, kann diese gewaltige Emotion zur Überwindung von Schwierigkeiten und zu kreativen Lösungen führen. Doch ungelöste Schwierigkeiten und das Unterdrücken von Wut blockiert die Energien, was zu Depressionen führen kann.



Verlauf

Beginnt am äusseren oberen Nagelbett der grossen Zehe, verläuft über den Fussrücken aufwärts zur Innenseite des Knöchels, über die Innenseite des Unterschenkels und des Oberschenkels und überschreitet dann die Leistenbeuge. Von hier aus verläuft er weiter aufwärts über den Bauch und endet im 6. Rippenzwischenraum.

Partnerorgan	Gallenblase (Yang)
Energiequalität	Yin
Energie-Fliessrichtung	von unten nach oben
Funktion	General des Königs und der bewaffneten Streitmacht
Wandlungsphase	Holz
Jahreszeit	Frühling
Geschmack	sauer
Emotion	Wut, Zorn
Zeit höchster Energie	1 h – 3 h
Anzahl Meridianpunkte	14

Funktion physisch

- verteilt die Energie und sorgt für den reibungslosen Ablauf
- aller Körperfunktionen
- kontrolliert die Sehnen und Bänder
- nährt die Augen
- Entgiftungsstation des Körpers (Abfallbeseitigung)
- speichert Blut und sorgt für die Blutgerinnung
- produziert Gallensaft
- regeln den Stoffwechsel und die Menstruation

Funktion psychisch

Beherbergt die Wanderseele „Hun“.

Nach traditionellen Vorstellungen stellt die Leber die Verbindung zum Universellen oder Göttlichen her und ist ein wesentlicher Träger spirituellen Wachstums. Über diesen Seelenaspekt wird unsere Phantasie und Vorstellungskraft genährt, eine der Wurzeln unserer Kreativität. Durch Träume und gelebte Emotionen sind die Verbindung zum Unterbewusstsein, dem Ursprung unserer Kraft und unseres Mutes. Eine Vision zu entwickeln oder die Fähigkeit, etwas Zukünftiges zu erträumen, sind Ausdruck einer kraftvollen Leberenergie.

Funktionsstörungen physisch

- trockener Hals, Engegefühl im Rachen
- Asthma
- Gesichts- und Nackenröte
- Probleme, den Oberkörper vor- oder rückwärts zu biegen
- Muskel- und Sehnenverhärtungen
- Muskelkrämpfe
- Neigung zu Fieber ohne erkennbare Ursachen
- Entzündungen
- Schmerzen oder Schwellung der Genitalien
- Prostata-Erkrankungen
- Menstruationsstörungen und Schmerzen
- Schmerzen am Schädelscheitel
- Schwindel und Sehstörungen
- Versteifung und Verengung der Brust
- aufgeblähter Bauch

Funktionsstörungen psychisch

- starke Gemütsschwankungen
- Gereiztheit, unkontrollierte Zorn- und Wutausbrüche
- Frustration und Eifersucht

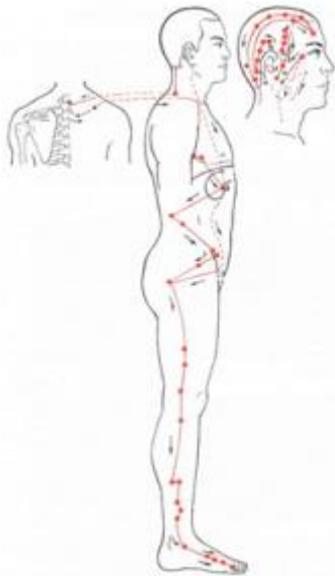
- Hass
- Orientierungslosigkeit

Affirmationen

Jedes Schloss, das gebaut wurde, war am Anfang ein Traumschloss. Ich vertraue auf meine Intuition. Ich plane mein Leben Schritt für Schritt

Gallenblasen-Meridian

Als Assistent der planenden Leber sorgt dieser Meridian für die Gleichgewichte im Körper und der Psyche. Er führt ähnlich wie ein Baumeister die Pläne des Architekten aus. Seine Energie widerspiegelt sich auf den Seiten des Körpers und springt vom Kopf zum Rumpf, hinab in die Beine, ständig hin- und her. Diese Flexibilität hilft uns dabei, Themen abzuwägen und zu raschen und klaren Entscheidungen zu kommen. Disharmonien zeigen sich in Reizbarkeit und unmotivierter Aggression. Dies geschieht insbesondere dann, wenn die überschwänglichen Holz-Energien kein geeignetes Ventil finden, sich zu reinigen. Feigheit, Furchtsamkeit und das „Verbeissen“ in Details können die Folgen sein.



Verlauf

Beginnt am äusseren Augenwinkel, verläuft zum Ohr, weiter unter dem Ohr zum Warzenfortsatz und zur Hinterhauptkante. Ein weiterer Zeig folgt von der Stirn dicht über der Augenbraue in einer Zackenlinie zur Schläfe. Von der Schläfe ausgehend verläuft er weiter in einem flachen Bogen zur Hinterhauptkante. Ausgehend von dem bereits erwähnten Stirnpunkt, zieht ein halbkreisförmiger Bogen über die Schädelseite und trifft sich mit den beiden anderen Meridianzweigen. Aber der Hinterhauptkante bildet der Gallenblasenmeridian nur noch einen Strang, der über den Nacken absteigt und sich über die Schultermitte erstreckt, wo er das Schulterblatt umkreist und von hier aus zum seitlichen Brustkorb wandert. Nun verläuft er in einer Zacke nach vorne zum Brustkorb, geht zurück zum Darmbeinkamm und zieht von hier aus über die Aussenseite des Beins nach unten zum vierten Zeh.

Partnerorgan	Leber (Yin)
Energiequalität	Yang
Energie-Fließrichtung	von oben nach unten
Funktion	höchster Richter oder Justizminister
Wandlungsphase	Holz
Jahreszeit	Frühling
Geschmack	sauer
Emotion	Wut, Zorn
Zeit höchster Energie	23 h – 1 h
Anzahl Meridianpunkte	44

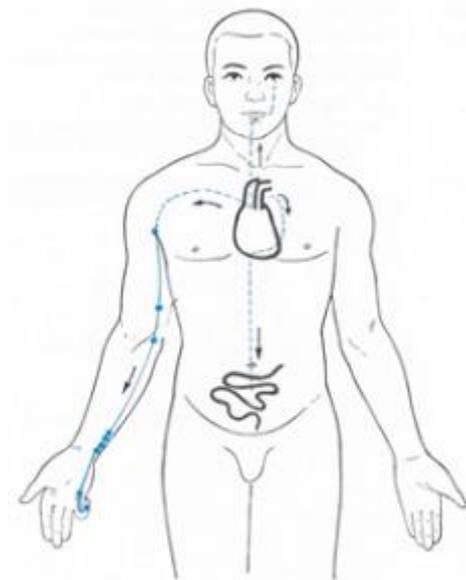
Funktion physisch	<ul style="list-style-type: none"> • speichert Gallensaft und sondert diesen zur Verdauung ab, um im Besonderen Fette aufzuspalten • beeinflusst die Körperseiten
Funktion psychisch	<ul style="list-style-type: none"> • entscheidet, ob und wie die Pläne der Leberenergie umgesetzt werden sollen • sorgt für geistige Präsenz, Klarheit, vernünftiges Handeln • Kopfschmerzen im Schläfenbereich • Migräne • Augenbeschwerden • Schmerzen in den Schultern und im Brustkorb • vergrößerte Schilddrüse • trockene Haut
Funktionsstörungen physisch	<ul style="list-style-type: none"> • bitterer pappiger Geschmack im Mund (meistens morgens) • aufstossen • halbseitige Schmerzen • Bildung von Gallensteinen • Jucken und Tränen der Augen • Zahnfleischprobleme (Parodontose) • Völlegefühl nach Essen • Stoffwechselprobleme • Gefühl der Unruhe
Funktionsstörungen psychisch	<ul style="list-style-type: none"> • Ziellosigkeit • cholerische Ausbrüche • Sturheit
Affirmationen	<p>Ich schaue hier, ich schaue dort, bewege mich zu allen Seiten und wäge die Möglichkeiten ab. Meine kreative Entscheidung führt mich zur Freiheit</p>

Herz-Meridian

Das tief und verborgen liegende Herz ist das zentrale Kontrollorgan für das Zusammenspiel der verschiedenen Meridian-Energien. Es beherbergt den Sitz des Bewusstseins und des Geistes „Shen“. Als Reaktionszentrum für unsere emotionale Umwelt harmonisiert es unserer Seele und unserer Gefühle.

Der Herzmeridian ist der König der Meridiane, der seine Untertanen mit Einsicht und Verständnis regiert. Funktioniert das Herz gut, gedeiht der Körper, und der Geist ist heiter. Menschen mit starker Konstitution, lebhaftem Geist, funkelnden Augen, offenem, warmen und sensiblem Wesen, spiegeln die Arbeit dieses Meridians wider. Der Dünndarm hilft ihm dabei, Ideen zu beurteilen, Gedanken zu klären und Schocks zu verarbeiten.

Der Herzmeridian führt zur Zunge und hilft der Milz die „fünf Geschmäcker“ zu unterscheiden. Ziel ist es, die richtige Nahrung auszusuchen. Fehl- und Überernährung führen auch zu Störungen im Herzen. Wenn ein Mensch zu gestresst ist, um seine Nahrungsmittel wohlüberlegt zu wählen, geschweige denn sie auch noch in Ruhe geniessen und verdauen zu können, schwächt er seine Konstitution und gefährdet sein Herz. Dies gilt im Übrigen auch für jegliche Art emotionaler Nahrung.



Verlauf

Im tiefsten Punkt der Achselhöhle tritt der Meridian an die Oberfläche. Er verläuft über die Innenseite des Oberarmes zum ulnaren Ende der Ellbogenquerfalte und weiter über die Innenseite des Unterarmes zum kleinen Finger. Dort dreht er im letzten Abschnitt zur Rückseite des kleinen Fingers und endet am inneren oberen Nagelbettwinkel.

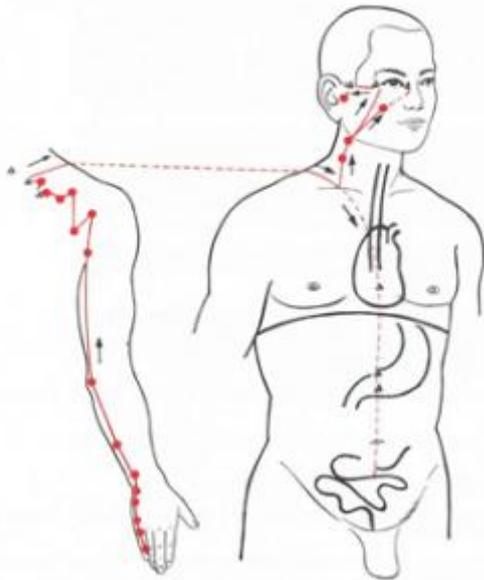
Partnerorgan	Dünndarm (Yang)
Energiequalität	Yin
Energie-Fliessrichtung	von oben nach unten
Funktion	König, Kaiser oder Souverän
Wandlungsphase	Feuer
Jahreszeit	Sommer
Geschmack	bitter
Emotion	Freude

Zeit höchster Energie	11 h – 13 h
Anzahl Meridianpunkte	9
Funktion physisch	<ul style="list-style-type: none"> • bewegt das Blut • kontrolliert die Schweissbildung • pumpt das Blut durch den menschlichen Organismus
Funktion psychisch	<ul style="list-style-type: none"> • Sitz der Persönlichkeit prägenden Kraft • sorgt für innere Festigkeit und emotionales Gleichgewicht • regiert und beheimatet den Geist „Shen“
Funktionsstörungen physisch	<ul style="list-style-type: none"> • alle Erkrankungen des Herzens • Störungen des vegetativen Nervensystems • Schmerzen in der Brust • Störungen im Blutkreislauf • Hitze- oder Kältegefühle • Schweissausbrüche • blasser, matter Teint oder hochrot • Schwindel
Funktionsstörungen psychisch	<ul style="list-style-type: none"> • geistige und emotionale Unruhe, Nervosität, • Reizbarkeit • Schlaflosigkeit • Müdigkeit bis hin zur Lethargie • Stottern, unklare Sprache • Übereifer, übertriebene Freude
Affirmationen	<p>Ich sitze ruhig da und tue nichts. Ich beobachte den Einfluss von Himmel und Erde und nehme die positiven Einflüsse in mich auf. Ich finde inneren Frieden im Herzen, dem Geist und dem Körper</p>

Dünndarm-Meridian

Aufzunehmen, das Reine vom Unreinen zu trennen, zu absorbieren und zu transformieren sind Aufgaben dieses Meridians. Bei allen Eindrücken, die wir aus unserer Umwelt aufnehmen, hilft der Dünndarmmeridian zu unterscheiden, was wir brauchen und was nicht, oder anders ausgedrückt, trennt er das nützliche von dem, was uns schadet. So nimmt er die teils verarbeiteten festen und flüssigen Nahrungsstoffe aus dem Magen auf, trennt und absorbiert den verwertbaren Teil für die Milz zur Weiterverarbeitung. Die festen Abfallstoffe gehen in den Dickdarm, die unreinen Flüssigkeiten fließen zur Blase.

Der Dünndarmmeridian steht in enger Verbundenheit mit dem Herzen. Er hilft dem König der Meridiane einen klaren Geist zu bewahren, der gute Ideen erkennt und aufnimmt.



Verlauf

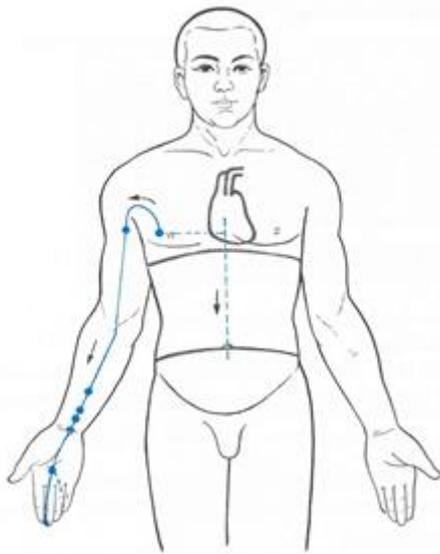
Beginnt am Nagelwinkel des kleinen Fingers, gegenüber dem Herz-Meridian, folgt der Handkante bis zum Handgelenk und dreht sich dort leicht und steigt am Unterarm dicht an der Aussenkante der Elle auf. Am „Musikantenknochen“ passiert er den Ellbogen und läuft über die Rückseite des Oberarms hinter das Schultergelenk. Von dort zieht er über das Schulterblatt und verbindet sich – wie alle Yang-Meridiane – mit dem Gouverneursgefäss. Hier fließt er in die Schlüsselbeingrube, wo der innere Ast eindringt, der erst zum Herzen, dann die Speiseröhre entlang nach unten zum Magen gelangt. Dort dringt er schliesslich in den Dünndarm selbst ein. Der äussere Ast steigt vom Schlüsselbein zum Kopf auf. Über die Halsseite gelangt er zur Wange und dann zum Ohr. Auf der Wange teilt er sich in zwei innere Äste. Sie führen zum Gallenblasen-Meridian in den äusseren und zum Blasenmeridian in den inneren Augenwinkel.

Partnerorgan	Herz (Yin)
Energiequalität	Yang
Energie-Fließrichtung	von unten nach oben
Funktion	Wechselbüro
Wandlungsphase	Feuer
Jahreszeit	Sommer
Geschmack	bitter
Emotion	Freude
Zeit höchster Energie	13 h – 15 h

Anzahl Meridianpunkte	19
Funktion physisch	<ul style="list-style-type: none"> • nimmt die vom Magen verdaute Nahrung auf und trennt reine Anteile von unreinen • Weiterleitung gereinigter Nahrung an die Milz • Weiterleitung fester Abfallprodukte an den Dickdarm und flüssige an die Blase
Funktion psychisch	<ul style="list-style-type: none"> • Assistent des Herzens, hilft einen klaren Geist zu bewahren • kontrolliert die Aufnahme der Gedanken • integrieren und verstehen • Probleme denkend bewältigen zu können
Funktionsstörungen physisch	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzen, Taubheit oder Steifheit im Schulterblattbereich • Handgelenk, Ellbogen oder Nacken • Kniebeschwerden (Knacken im Knie) • Ohrenschmerzen • entzündliche, gerötete Augen, Gerstenkorn • geschwollene Wangen • Erkrankungen der Mundhöhle und des Rachenraums • Durchfall
Funktionsstörungen psychisch	<ul style="list-style-type: none"> • Psychosen • unklare Gedanken, geistige Verwirrtheit • Überempfindlichkeit und Ängstlichkeit • Überforderung in der Familie und bei der Arbeit • unklare Gedanken, geistige Verwirrtheit • Epilepsie
Affirmationen	<p>Ich bin startbereit und konzentriere mich auf die Anstrengungen, die es braucht, um meinen Alltag zu gestalten. Ich weiss, was mich hindert und ich weiss, was mich fördert.</p>

Perikard-Meridian (Kreislauf-Meridian)

Dieser Meridian ist der Botschafter des Herzens, der Spass und Freude bringt und hilft, unsere Gefühle mitzuteilen. Er schützt das Herz vor emotionalem Schmerz, wenn Beziehungen belastend werden. Hierzu beruhigt er unseren Geist und hält die Emotionen im Gleichgewicht. Zum Element Feuer gehörend reagiert dieser Meridian empfindlich auf extreme Hitze. Zu seinen Aufgaben gehört es, die Hitze zu zerstreuen, um das Herz vor Fieberattacken zu bewahren. Der Perikard-Meridian wird auch gerne als Herzkreislauf-Meridian bezeichnet, da er diesen Regelkreis steuert und im komplexen System der Blutgefäße und der Herzkranzgefäße für Ruhe sorgt. Darüber hinaus beeinflusst er die Verdauung und liefert die Energie für die Geschlechtsorgane.



Verlauf

Er entspringt aus der Mitte des Thorax am Herzbeutel. Ein Ast steigt innerlich ab und läuft durch das Zwerchfell zum Dreifach-Erwärmer-Meridian. Ein Ast verläuft über die Brust und tritt an der Seite der Brustwarze an die Oberfläche. Er geht nach oben über den Vorderrand der Achselhöhle und fließt den Arm hinab durch den Bizeps. In der Ellbeuge zieht er zur Innenseite der Bizepssehne und läuft zwischen Herz- und Lungenmeridian über die Mittellinie der Arminnenseite bis zum Handgelenk. In der Hand geht er durch die Mitte, wo er sich verzweigt. Der Hauptmeridian läuft weiter zum radialen Nagelwinkel des Mittelfingers. Dort trifft er erneut auf sein Partnerorgan, den Dreifach-Erwärmer-Meridian.

Partnerorgan	Dreifacherwärmer (Yang)
Energiequalität	Yin
Energie-Fließrichtung	von oben nach unten
Funktion	Kanzler
Wandlungsphase	Feuer
Jahreszeit	Sommer
Geschmack	bitter
Emotion	Freude
Zeit höchster Energie	19 h – 21 h
Anzahl Meridianpunkte	17
Funktion physisch	schützt das Herz, wehrt Hitzeattacken aus der Umwelt ab zerstreut Hitze steuert den Kreislauf
Funktion psychisch	<ul style="list-style-type: none"> Botschafter und Beschützer des Herzens

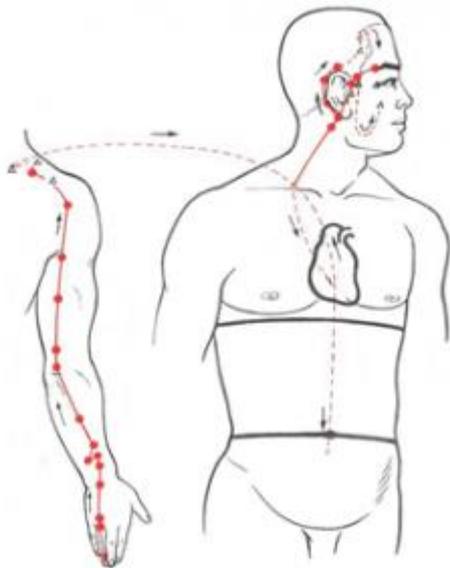
Funktionsstörungen physisch	<ul style="list-style-type: none">• hält die Emotionen im Gleichgewicht• bewahrt vor Zusammenbrüchen, Kummer und Leid• Herzschmerzen und starkes Herzklopfen• Angina pectoris• Kreislaufprobleme• Erkrankung der Geschlechtsorgane• Schlaflosigkeit• Übelkeit und Erbrechen• Epilepsie• gerötete Augen
Funktionsstörungen psychisch	<ul style="list-style-type: none">• sexuelle Störungen, Impotenz• erhöhte Reizbarkeit, Unruhe, Nervosität• Depression• schwierige Themen, die zu Herzen gehen
Affirmationen	Ich habe Vertrauen und fühle mich geschützt

Dreifach-Erwärmer-Meridian

Dieses Organ ist in der westlichen Anatomie unbekannt. Es entspringt der fernöstlichen Heillehre und beschreibt drei Brennkammern, die unsere innere Quelle von Lebensenergie darstellen. Er unterstützt mit seiner Funktion alle anderen Organe.

Die obere Brennkammer beherrscht die Brust und bezieht ihre Energie aus der Atmung. Sie steht in enger Beziehung mit den Meridianen Lunge und Herz. Die mittlere Brennkammer ist im Bauchraum. Ihre Energie wird durch die Nahrung sichergestellt. Entsprechend ist eine enge Kooperation mit den Meridianen Magen und Milz gefordert. Die untere Brennkammer befindet sich im Beckenraum. Sie erwärmt den Körper allgemein und hält in lebensfähig. Die Energie hierfür liefert der Nieren-Meridian.

Der Dreifacherwärmer regelt das Zusammenspiel der drei Brennkammern. Das harmonische Zusammenspiel ist für unsere körperliche und seelische Abwehrfähigkeit von grosser Bedeutung.



Verlauf

Der Meridian beginnt an dem äusseren oberen Nagelbettwinkel des Ringfingers und verläuft von dort über den Handrücken und den Unterarm zum Ellbogen, dann weiter über den Oberarm und den hinteren Schulterbereich. Von hier steigt er über den hinteren seitlichen Hals Teil zum Ohr auf. Vom Warzenfortsatz ausgehend, umkreist er das Ohr und endet am äusseren Ende der Augenbraue.

Partnerorgan	Perikard (Yin)
Energiequalität	Yang
Energie-Fliessrichtung	von unten nach oben
Funktion	Abgeordneter (der Organe)
Wandlungsphase	Feuer
Jahreszeit	Sommer
Geschmack	bitter
Emotion	Freude
Zeit höchster Energie	21 h – 23 h
Anzahl Meridianpunkte	23
Funktion physisch	<ul style="list-style-type: none"> • der obere Erwärmer beeinflusst die Atmung,

Funktion psychisch

- der mittlere Erwärmer lenkt die Verdauung
- der untere Erwärmer kontrolliert die Ausscheidungen
- Transportweg für das Nieren-Qi, um die Organe zu versorgen
- sammelt und reguliert die Körperenergie
- unterstützt das Lymphsystem und den Stoffwechsel
- kontrolliert die Körpertemperatur
- stützt das Selbstbewusstsein
- sensibilisiert die Kritikfähigkeit und innere Beweglichkeit
- ähnliche Symptome wie beim Dünndarm-Meridian
- Schmerzen und Entzündungen im Nacken, Schulter- und Armbereich,
- Schilddrüsenprobleme
- Spannungsgefühl in den Zähnen
- Neigung zu Allergien, Hauterkrankungen und Infektionen
- Rückgrat-Probleme im Halsbereich
- Schwindelgefühlen im Kopf
- Schlafstörungen

Funktionsstörungen physisch

- Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit
- Erkrankungen der Urogenitalorgane
- Kälteempfindlichkeit, Erkältungen
- Unverträglichkeit gegenüber Wind und Feuchtigkeit
- Schwerhörigkeit
- Erkrankungen der Atemwege
- Augenschmerzen
- Verdauungsschwierigkeiten
- allgemeine Krämpfe
- organische Potenz, Libido-Verlust

Funktionsstörungen psychisch

- Probleme mit Zärtlichkeit
- übertriebene Vorsicht
- nervöse Übererregung
- Zwangsvorstellungen

Affirmationen

Ich spüre wie die Energie fließt und zirkuliert. Alle Bereiche in mir werden gewärmt.

Milz-Meridian

Der Mensch bezieht seine Energie aus drei Quellen. Die Lunge sorgt für Sauerstoff, die Niere liefert uns die geerbte Konstitution, sozusagen die Basis für unser Leben und die Fortpflanzung. Dritte Energiequelle ist die Milz. Sie versorgt uns mit Nahrung. Dies gilt sowohl für physische als auch seelisch/geistige Nahrung. Dieser Aspekt hat viel damit zu tun, wie wir uns nähren oder genährt werden. Darum ist das Verdauungssystem seine Wirkungsstätte. Er unterstützt den Magen sowie Dünndarm bei der Verdauung und Verteilung der Nährstoffe. Nach der chinesischen Lehre transportiert der Milzmeridian die Energie der Nahrung in die Lunge, um sich dort mit der Energie des Atems zu verbinden, wo eine der grundlegenden menschlichen Energien gebildet wird. Ebenso ist eine direkte Verbindung mit dem Blut gegeben, in dessen Zusammenhang die Milz u.a. die Menstruation beeinflusst.

Der Milzmeridian steht insgesamt für unsere Mitte oder Zentrum. Er gibt Auskunft über unsere menschlichen Seiten, und das in vielfacher Bedeutung. Er zeigt, wie wir an erdgebundene Themen des Lebens herangehen, mit Angst oder selbstsicher zupackend.



Verlauf

Der Meridian beginnt am inneren Nagelfalz der Grosszehe, läuft den Innenrand des Fussgewölbes entlang und steigt vor dem Innenknöchel auf. Er zieht knapp hinter dem Knochen das Bein hoch, überquert dabei das Knie und steigt die Vorderseite des Oberschenkels vom Innenrand der Kniescheibe aus hoch.

Von der Leiste aus dringt er in den Unterbauch, verbindet sich mit dem Zentralgefäss (Renmai) und kommt vor Eindringen in Magen und Milz kurz wieder an die Oberfläche. Der Hauptmeridian steigt durch das Zwerchfell und über die Brust auf und kreuzt den Lungen-Meridian. Er läuft weiter hoch zur Speiseröhre und unter die Zunge. Ein innerer Ast aus der Magengegend transportiert Qi zum Herzen.

Partnerorgan	Magen (Yang)
Energiequalität	Yin
Energie-Fliegsrichtung	von unten nach oben
Funktion	Ernährungsminister
Wandlungsphase	Erde
Jahreszeit	Spätsommer
Geschmack	süss
Emotion	grübeln
Zeit höchster Energie	9 h – 11 h

Anzahl Meridianpunkte	21	
Funktion physisch		<ul style="list-style-type: none"> • Transformation und Transport von Nahrung • hält das Blut in den Bahnen und die Organe an ihrem Platz • reguliert die Bauchspeicheldrüse (Produktion von Insulin) • reguliert den Blutzuckerspiegel • sondert Gallensaft und Speichel ab
Funktion psychisch		<ul style="list-style-type: none"> • stärkt das Selbstbewusstsein • nährt unsere Mitte
Funktionsstörungen physisch		<ul style="list-style-type: none"> • Verdauungsprobleme • Appetitlosigkeit • Mangel an Speichel und Magensäure • Übersäuerung • Über- oder Unterzuckerung • Übergewicht • Dünnere, wässriger Stuhl (Durchfall) • Blähungen des Bauches • Übergeben • Aufstossen • Schluckauf • Müdigkeit • Muskelschwäche • schwere Glieder und Unruhe in den Beinen • unterschiedlich hohe Schulterblätter • entzündeter oder deformierter Nagel des gross Zehs • Störungen des Immunsystems • Menstruationsbeschwerden • schwere Zunge • Venenentzündungen (Krampfadern)
Funktionsstörungen psychisch		<ul style="list-style-type: none"> • körperliche und geistige Schwere • Gemüteskrankungen

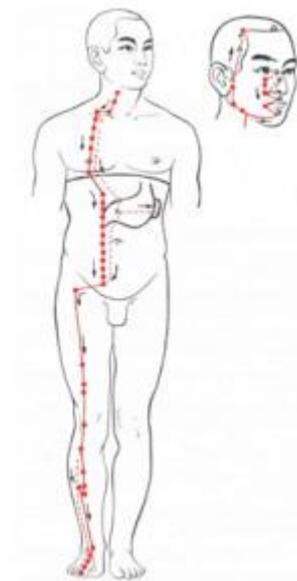
- Vergesslichkeit
- mangelnde Konzentrationsfähigkeit
- Kummer und Sorgen, ständiges Grübeln
- mangelnde Fähigkeit zu trauen
- Heisshunger nach Süssigkeiten
- Überessen

Affirmationen

Ich bin bei mir und spüre meine Mitte. Ich fühle mich genährt und gewärmt. Ich habe Vertrauen in die Menschen meines Umfelds.

Magen-Meridian

Die Magen-Energie lässt uns Hunger und Appetit spüren. Ein Aspekt unserer Persönlichkeit, die uns befähigt, Nahrung aufzunehmen. Und zwar nicht nur physische, sondern auch seelische und soziale Nahrung. Der Meridian verläuft durch die Mitte der Brust. Für den Säugling sind Mund, Brustwarze und warme Umarmung eins. Hier nimmt unsere Assoziation von festen und flüssigen Nahrungsmitteln mit Sicherheit und Behaglichkeit ihren Anfang. Während das Partnerorgan der Milz, der Magenmeridian, ein feuchtes Milieu für seine Verdauungs- und Gehrungsprozess braucht, bevorzugt die Milz ein trockenes Klima. Jegliche Art von Feuchtigkeit schadet diesem Meridian.



Verlauf

Der Meridian beginnt am seitlichen Nasenflügel und trifft am inneren Augenwinkel auf den Blasenmeridian und geht direkt unter das Auge. Von dort läuft er in die Schleimhaut des Oberkiefers und um den Mund. Er verbindet er sich mit dem Gouverneurs- und Zentralgefäss, die hier zusammentreffen. Nun geht er durch den Unterkiefer vor dem Ohr hoch zur Stirn, wandert zum Kiefer zurück und steigt seitlich den Hals hinab zur Schlüsselbeinregion. Ab hier läuft ein innerer Ast hinab in den Magen und die Milz. Der oberflächliche Ast zieht sich abwärts über den Bauch zum Schambereich, wo sich ein zweiter innerer Ast vom Magen her mit ihm vereint.

Der Meridian läuft weiter über die Vorderseite des Oberschenkels, vorbei an der Kniescheibe, geht darunter und teilt sich dort erneut. Der oberflächliche Ast führt über den Unterschenkel seitlich des Schienbeins und endet am seitlichen Nagelfalz der zweiten Zehe. Der tiefere Ast steigt ab zur Mittelzehe. Von der Spitze des Fusses aus verläuft eine Verbindung zum Milzmeridian.

Partnerorgan	Milz (Yin)
Energiequalität	Yang
Energie-Fließrichtung	von oben nach unten
Funktion	Finanzminister
Wandlungsphase	Erde
Jahreszeit	Spätsommer
Geschmack	süss
Emotion	grübeln
Zeit höchster Energie	7 h – 9 h
Anzahl Meridianpunkte	45

Funktion physisch

- Nahrung in verdaubare Form zu bringen, sie zu entgiften, damit sie von den Därmen weiterverarbeitet werden kann
- Aufbereitung der Milch in der Schwangerschaft und Stillzeit

Funktion psychisch

- Annehmen und Aufnehmen emotionaler Nahrung
- hilft die Tatsachen verarbeiten zu können
- Sitz der alltäglichen (nicht der tief empfundenen) Gefühle

Funktionsstörungen physisch

- Magenbeschwerden
- Entzündungen im Magen und der Magenschleimhaut
- Verdauungsstörungen
- Übelkeit und Erbrechen
- Blähbauch
- Verstopfung oder Durchfall
- Nahrungsmittel-Allergien
- Probleme mit den Speicheldrüsen
- Entzündung der Brustdrüsen
- Mundwinkelfissuren
- Nasenverstopfung
- Kopfschmerzen
- schmerzende Hals- und Gesichtsmuskulatur

Funktionsstörungen psychisch

Das Symptombild ähneln sehr dem des Dickdarms, allerdings stehen hier psychogene Störungen im Vordergrund wie Appetitlosigkeit, ständiges Grübeln und sich Sorgen machen

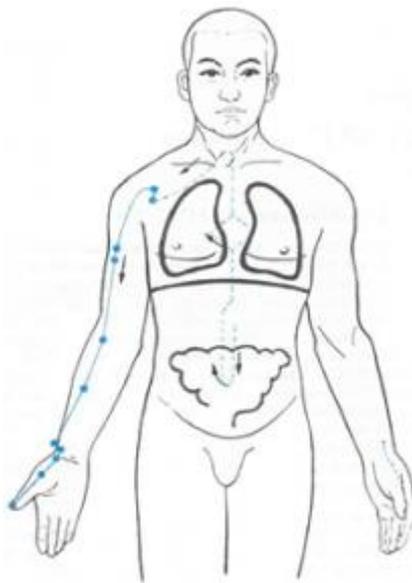
Affirmationen

Ich lerne, das was ich schlucke, zu verdauen und zu verwerten.

Lunge-Meridian

Dieser Meridian ist der Herr der Energien und nimmt Einfluss auf den gesamten Organismus. Er empfängt, transformiert und verteilt das Qi, das er aus der Luft empfängt. Der Lungenmeridian unterstützt uns auch in der Kommunikation mit anderen und hilft uns, dass wir uns öffnen können. Seine Kraft kommt durch die Stärke der Stimme zum Ausdruck. Bereits bei der Geburt war der erste Atemzug mit einem Schrei verbunden.

Bei Gefahr baut der Lungenmeridian einen Schutzmechanismus auf, der äussere Einflüsse abwehrt. Bei guter Funktion weiss er schwierige soziale Beziehungen von wohlwollenden zu unterscheiden. Auch Krankheiten, die auf uns einströmen, können so abgewehrt werden. Zentrales Organ dieses Meridians ist die Haut, ein Sinneswerkzeug, welches den Menschen mit seiner Umwelt verbindet und gleichzeitig von ihr trennt. Überempfindlichkeit macht dünnheutig, Überängstlichkeit oder zu starke Abgrenzung engt ein. Bei solchen Symptomen können Melancholie und Depression, bis hin zum seelischen Zusammenbruch, die Folgen sein.



Verlauf

Der innere Verlauf des Meridians beginnt tief im Bereich des Solarplexus. Er entspringt im mittleren Dreifach-Erwärmer-Meridian, steigt ein wenig hinab zum Dickdarm, seinem Yang-Partner und geht dann wieder aufwärts am Magen vorbei, durchkreuzt das Zwerchfell, teilt sich und dringt in die Lungen ein. Hier verzweigt er sich wieder, folgt der Luftröhre bis zum Rachen und teilt sich erneut, um auf der äusseren Seite der Schultervorderseite an die Oberfläche zu gelangen. Von hier aus verläuft der klassische Ast über die Schulter und die Vorderseite des Arms hinunter bis zum äusseren Rand des Bizepses. Er erreicht die Aussenseite der Bizepssehne in der Ellbogenbeugefalte und zieht weiter den Unterarm hinab bis zum Handgelenk, knapp oberhalb des Daumenansatzes. Er durchquert den Daumenmuskel und endet im Nagelfalz des Daumens.

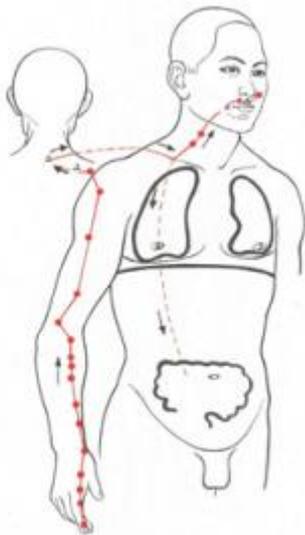
Partnerorgan	Dickdarm (Yang)
Energiequalität	Yin
Energie-Fliessrichtung	von oben nach unten
Funktion	höchste Kircheninstanz oder höchste geistige Instanz (Premierminister)
Wandlungsphase	Metall
Jahreszeit	Herbst
Geschmack	scharf
Emotion	Trauer
Zeit höchster Energie	3 h – 5 h

Anzahl Meridianpunkte	11	
Funktion physisch		<ul style="list-style-type: none"> • schützt gegen Kälte, Trockenheit, Wind oder Hitze • beeinflusst die körpereigenen Abwehrkräfte • beherrscht Haut und Körperhaare • kontrolliert die Oberfläche des Körpers
Funktion psychisch		<ul style="list-style-type: none"> • Herr des Qi • Fähigkeit, sich öffnen zu können • animiert zum kommunikativen Austausch • sucht Kontakt zu anderen Menschen • Fähigkeit, sich bei Gefahr abgrenzen zu können
Funktionsstörungen physisch		<ul style="list-style-type: none"> • Atemwegserkrankungen wie leichte Erkältungen, Husten, Kurzatmigkeit, Bronchitis, Infektionen der oberen Luftwege, Asthma • Lungenentzündung • trockener Hals, Verlust der Stimme • schwierige Sauerstoff-Versorgung • Hautprobleme • Durchblutungsstörungen • schwitzende Hände • Zahnfleischbluten • Harndrang • Schulter – u. Rückenschmerzen • blasse Gesichtsfarbe • trockene Haare
Funktionsstörungen psychisch		<ul style="list-style-type: none"> • Melancholie • Depression • unfähig zu trauern oder versinkt im Trauerprozess
Affirmationen		<p>Ich erwache zu neuem Leben. Jeden Morgen begrüße ich einen neuen Tag. Ich dehne und öffne mich, dabei atme ich tief ein. Ich fühle die Außenwelt und fülle die Innenwelt. Ich atme jetzt bewusst aus, entspanne mich.</p>

Dickdarm-Meridian

Altes loslassen und abgeben, das ist die zentrale Aufgabe des Dickdarm-Meridians. Denn erst, wenn das Verbrauchte seinen natürlichen Gang geht, kann Veränderung und Wandel stattfinden. Verbrauchtes festhalten blockiert den Menschen und vergiftet sein Milieu. Die Dickdarm-Energie unterstützt zudem die Lungen-Energie, die ebenfalls Abfallstoffe ausscheidet, was überwiegend durch die Haut geschieht.

Der Dickdarm-Meridian kann durch falsche Ernährung, Schwäche oder Ärger aus dem Gleichgewicht geraten. Diese Störungen lassen sich aber oft besser indirekt über einen verwandten Meridian behandeln. So sprechen z.B. viele Darmerkrankungen besser auf eine Behandlung der Meridiane Lungen, Nieren, Milz oder Magen an. Die Behandlung des Dickdarm-Meridians hilft bei Schulterschmerzen und Tennisellbogen, Blockierungen oder Schmerzen in den Sinnesorganen, inkl. verstopfter Nase, Sinusitis oder Zahnschmerzen. Auch bei Verstopfungen, die durch erhöhte Temperatur oder Fieber bedingt sind, bietet sich eine Behandlung dieses Meridians an, und zwar vom Ellbogen zur Hand hin.



Verlauf

Der Meridian beginnt am radialen Nagelfalzwinkel des Zeigefingers, läuft am Fingerrand entlang und geht zwischen den beiden Sehnen des Daumens und des Handgelenks über die Rückseite des Unterarms bis zum Ellbogen. Vom äusseren Ende der Ellbogenbeugefalte, die bei gebeugtem Arm zu sehen ist, verläuft der Meridian weiter bis zur Aussenseite des Schultermuskels. Dort überquert er das Schulterblatt und trifft unter dem 7. Halswirbel auf das Gouverneursgefäss. Innerlich wendet er sich dann abwärts, dringt in die Lungen und dann in sein eigenes Organ, den Dickdarm, ein. Von der Schulter zieht ein Ast den seitlichen Hals hoch über den Halswender (Musculus sternocleidomastoideus) bis zur Wange, passiert den Unterkiefer und umrundet die Oberlippe. Er endet neben dem Nasenloch der Gegenseite, wo er sich mit dem Magen-Meridian verbindet.

Partnerorgan	Lunge (Yin)
Energiequalität	Yang
Energie-Fließrichtung	von unten nach oben
Funktion	Aussenminister oder Missionar
Wandlungsphase	Metall
Jahreszeit	Herbst
Geschmack	scharf
Emotion	Trauer
Zeit höchster Energie	5 h – 7 h
Anzahl Meridianpunkte	20
Funktion physisch	<ul style="list-style-type: none"> Nahrungsreste ausscheiden

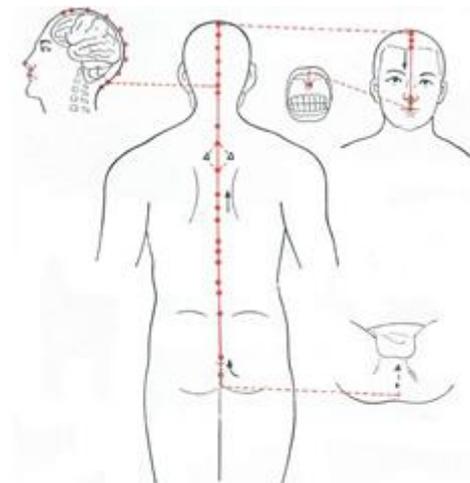
Funktion psychisch	<ul style="list-style-type: none">• öffnen und schliessen• ausdehnen und zusammenziehen• grober Schmutz Ableiter• Kraft und Kompetenz• Leben und leben lassen• die Grenzen wahrnehmen und wahren
Funktionsstörungen physisch	<ul style="list-style-type: none">• Durchfall• Zittern und Kältegefühl• verstopfte Nase• Zahnschmerzen• Verstopfung• Blähungen• Schulter – u. Rückenschmerzen• trockener Mund• Mundgeruch
Funktionsstörungen psychisch	<ul style="list-style-type: none">• schwaches Gedächtnis• kann Trauer und Verlust nicht leben• Festhalten am Alten
Affirmationen	Ich dehne mich aus und ziehe mich wieder zusammen. Ich öffne und ich schliesse mich. Ich wahre die Grenzen. Ich lasse los.

Die Extra-Energie-Bahnen (Mai)

Die 8 Sondermeridiane Dumai, Renmai, Chongmai, Daimai, Yangqiaomai, Yinqiaomai, Yangweimei, Yinweimei haben keine direkte Verbindung zu den Organen. Sie dienen zum Ausgleich für die 12 Hauptmeridiane. Man kann sie mit Seen vergleichen, die miteinander durch Kanäle und Schleusen verbunden sind. Ist zu viel Wasser (Qi) in den Hauptmeridianen, fließt es durch die Kanäle zu den Sondermeridianen zurück, die vorher die Schleusen reguliert haben. Ist Qi-Mangel in den Hauptmeridianen, geben die Sondermeridiane aus ihrem Reservoir Wasser (Qi) ab. Von den 8 Extra-Bahnen nehmen das Konzeptionsgefäss (Renmai) und Lenkergefäss (Dumai) unter den Meridianen eine Sonderstellung ein. Sie sind nicht wie alle Hauptmeridiane paarig auf den Seiten der Körperhälften angeordnet. Der Dumai befindet sich auf der Rückseite und der Renmai auf der Vorderseite des Körpers.

Dumai (Gouverneurs- oder Lenkergefäss)

Der Name weist auf die führende Stellung der Wirbelsäule und ihrer anatomischen und funktionellen Zusammenhänge hin. Das Beherrschende, das Aktive, das Aussen und das Yang sind seine Wesensmerkmale. Auf seinem Verlauf befinden sich 28 registrierte Akupunkturpunkte, die bei Funktionsstörungen des zentralen Nervensystems, Störungen im Bereich der Wirbelsäule und der inneren Organe eingesetzt werden.

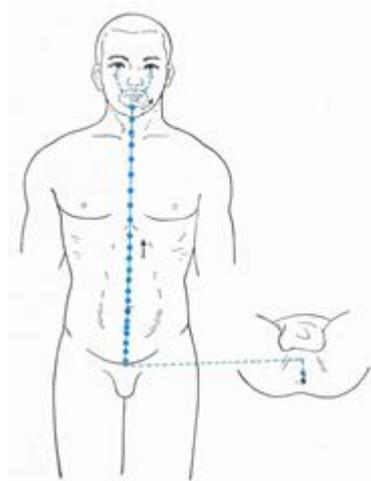


Verlauf

Dieser Sondermeridian befindet sich auf der Rückseite des Körpers. Er bezieht seine Energie aus allen Yang-Meridianen, sammelt sie im Unterleib und tritt zwischen dem After und der Steissbeinspitze an die Körperoberfläche. Er erstreckt sich durch die Mitte des Körpers, verläuft vom Steissbein über die Wirbelsäule, Hals, Kopf und Gesicht. Er endet bei der Oberlippe.

Renmai (Konzeptionsgefäss)

Der Name Konzeptionsgefäss drückt das Empfangende, das Weiche, das Innensein, das Passive und das Yin aus. Dieser Sondermeridian bezieht seine Energie aus sämtlichen Yin-Meridianen und versammelt sie im Mutterleib. Auf seinem Verlauf befinden sich 24 registrierte Akupunkturpunkte, die zur Unterstützung von Erkrankungen verschiedener Organe, besonders der Harn führenden und der Geschlechtsorgane eingesetzt werden.



Verlauf

Tritt zwischen After und dem Äusseren Geschlechtsteil an die Oberfläche. Über die Mittellinie des Körpers steigt der Meridian über den Bauch, die Brust, den Hals und das Kinn nach oben und endet unter der Unterlippe.