

Die Funktionen der Organe in westlicher Medizin und TCM und Sprichworte, die uns etwas dazu sagen oder was heißt denn: Da kommt mir ja die Galle hoch

Einleitung

In der westlichen Schulmedizin erklärt man die Organe mit Begriffen, die aus ihrer anatomischen Struktur und physiologischen Funktion resultieren. In der TCM werden die Organe als funktionelle Einheiten des Körpers bezeichnet. Die Anatomie ist nicht so wichtig. Viel wichtiger sind die YIN-YANG-Eigenschaften oder die Verbindung zu den anderen „Funktionskreisen“. Eine harmonische Beziehung zwischen den Yin- und den Yang-Organen ist auch deshalb so wichtig, weil dies die Beziehung zwischen Innen und Außen ist. Man sagt, die YIN-Organen sind innen und die YANG-Organen außen. Der Darm ist die Schnittstelle zwischen Innen und Außen. Meist spielen die YIN-Organen die wichtigere Rolle in Bezug auf die Behandlung von Disharmonien.

Andere Unterscheidungen des menschlichen Körpers in YIN und YANG:

- Oberkörper – YIN
- Vorderseite – YIN
- bei Gliedmaßen:
Innenseite – YIN
- Unterkörper – YANG
- Rückseite – YANG
- Außenseite – YANG

Jedes Organ kann auch für sich noch in YIN-YANG-Aspekte unterteilt werden, wie z.B. Nieren-YIN und Nieren-YANG.

YIN-Organen (Zang=Speicherorgan) sind Leber, Herz (und Perikard), Milz, Lungen und Niere. Sie sind zuständig für Produktion, Transformation, Regulation und die Speicherung der wichtigen Substanzen Qi, Blut und Körperflüssigkeiten.

YANG-Organen (Fu=Hohlorgan) sind Gallenblase, Magen, Dünndarm, Dickdarm, Blase und Dreifacher Erwärmer. Sie sind im wesentlichen für die Verdauung der Nahrung zuständig und dafür, dass die Nährstoffe dahin kommen, wo sie gebraucht werden. Sie hängen funktionell eng mit dem gekoppelten Zang-Organ zusammen. Ihre Funktion ist ähnlich wie in der westlichen Medizin.

Die TCM bezieht in die Funktion der Organe die Wirkungen der Lebensenergie Qi mit ein.

Mich interessiert bei der Untersuchung der Sprichwörter vor allem, wie sie mit den chinesischen Syndromen und Disharmonien zusammenhängen.

1. Funktionskreis Lunge/Dickdarm

1. 1. Lunge YIN

1.1.1. Definition und Lage im Körper:

Die beiden Lungenflügel liegen in der Brusthöhle. Nach außen werden sie von den Rippen, nach unten vom Zwerchfell begrenzt (Lungenbasis), nach oben ragen sie mit den Spitzen (Lungenspitze = Apex) etwas über das Schlüsselbein hinaus. Dazwischen liegt das Herz. Beim Einatmen (Inspiration) senkt sich die Lungenbasis um 3-4 cm (das darunter liegende Zwerchfell senkt sich). Beim Ausatmen (Expiration) steigt die Lungenbasis wieder nach oben (das Zwerchfell hebt sich). Rechter und linker Lungenflügel sind unterschiedlich groß wegen der nach links verschobenen Position des Herzens. Beide Lungenflügel sind von einer dünnen Hülle, dem Lungenfell überzogen und dieses Lungenfell grenzt an das Rippenfell, das die Brustwand, das Zwerchfell und das Mediastinum (Mittelfellraum) auskleidet. Beide Felle zusammen werden als Brustfell bezeichnet.

1.1.2. Funktion (westliche Medizin):

Die Atmung durch die Lunge dient dem Gasaustausch zwischen Körper und äußerer Umgebung. Frische sauerstoffreiche Luft gelangt in die Lungenbläschen und kohlendioxidreiche, sauerstoffarme Luft wird nach außen abgegeben. Der Gasaustausch findet in den Lungenbläschen statt. Über die Lungenschlagader wird aus der rechten Herzkammer kohlendioxidreiches, sauerstoffarmes Blut in den Lungenkreislauf gepumpt. Dieses Blut muss sich bei seiner Passage durch die Lungenkapillaren mit den in den Lungenbläschen angereicherten Sauerstoffmolekülen beladen. Gleichzeitig diffundiert in entgegengesetzter Richtung aus den Kapillaren Kohlendioxid in die Lungebläschen, das anschließend ausatmet wird. Der sauerstoffreiche Anteil des Blutes mündet nach seinem Gang durch die Lunge in den linken Vorhof des Herzens und wird von der linken Herzkammer in der Körperkreislauf gepumpt.

Das Steuersystem für die Atmung liegt im verlängerten Mark (Medulla oblongata, Steuerungszentrum für lebenswichtige Regelkreise) oberhalb des Halsrückemarks. Die Atmung ist nur durch Taktgeber im zentralen Nervensystem möglich.

In der TCM gehört zum Speicherorgan Lunge das Hohlorgan Dickdarm.

1.2. Dickdarm YANG

1.2.1. Definition und Lage im Körper

Der Dickdarm gehört zum Verdauungssystem und umschließt den Dünndarm wie ein großer Schlauch.

1.2.2. Funktion (westliche Medizin)

Nachdem die Resorption (abschließende Zerlegung der Nahrungsbestandteile und die Aufnahme in den Organismus) der Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate abgeschlossen ist, gelangen die Reste des Speisebreis in den Dickdarm und den sich anschließenden Enddarm. Der Dickdarm muss vor allem noch Wasser und Elektrolyte rückresorbieren. Dadurch wird der Darminhalt eingedickt und schließlich über den Enddarm als Stuhl ausgeschieden.

Hier findet man keine Zotten, sondern besonders tiefe Einstülpungen. Der Dickdarm ist auch reichlich mit Bakterien besiedelt, die für die weitere Zersetzung des Speisebreis notwendig sind.

Die Stuhlentleerung über das Rektum ist ein reflexartig ablaufender Vorgang. Der Mensch kann ihn jedoch willentlich beeinflussen. Der Stuhl besteht zu ca. 75 % aus Wasser, der Rest setzt sich zusammen aus:

- unverdaulichen Nahrungsbestandteilen
- abgestoßenen Epithelzellen der Darmschleimhaut
- Schleim
- Bakterien
- Gährungs- und Fäulnisprodukte
- Entgiftungsprodukte

Wichtige Aufgaben des Dickdarms sind

- Abtransport und Ausscheidung unverdaulicher Produkte
- wichtiger Teil des Immunsystems

1.3. Bedeutung des Funktionskreises Lunge/Dickdarm in der TCM

1.3.1. Lunge YIN

Zusätzlich zur Aufgabe des Gas-Austausches findet in der Lunge der Austausch und die Regulation des Qi (Lunge ist der Herr des Qi) statt. Die Lungen nehmen das natürliche Luft-Qi (äußeres Qi) auf und bewegen es abwärts. Dort trifft es auf das innere Qi und verbindet sich damit. Durch die Ausatmung wird die unreine Luft ausgestoßen. Lunge/Dickdarm beherrschen die Oberfläche des Körpers, die Haut, die Schleimhäute und die Körperhaare. Körperflüssigkeiten und nährnde Essenz wird zu Haut und Haaren dirigiert. Durch die Regulierung des Schweißes verteilen die Lungen das Wei-Qi (Abwehr-Qi) zu den Hautporen. Sie beeinflussen das Blut und dessen Gefäße. Die Nase ist die Öffnung der Lunge nach außen und Rachen und Stimmbänder sind ebenfalls mit der Lunge verbunden.

1.3.2. Dickdarm YANG

Der zur Lunge gehörige Yang-Meridian ist der Dickdarm. Sie sind eng miteinander verbunden. Deswegen werden Fernpunkte des Dickdarms auch bei Erkrankungen der Lunge angewendet. Di 4 und Di 11 sind zwei der am häufigsten gebrauchten Akupunkturpunkte im Körper. Di 4 wird bei allen Schmerzzuständen aktiviert und Di 11 ist immunstimulierend und harmonisierend.

1.4. Sprichwörter, die zum Funktionskreis Lunge/Dickdarm gehören:

- Mir geht die Luft aus
- Die Luft ist raus
- Das verschlägt mir den Atem
- Das schnürt mir die Kehle zu
- Jemanden etwas husten
- Seiner Wut Luft machen
- Hier herrscht dicke Luft
- Das geht mir unter die Haut

Alle Sprichworte haben mit der Luft zu tun, die wir ein- und wieder ausatmen. Normalerweise strömt sie gleichmäßig ein und aus, aber bei Aufregung oder körperlicher Anstrengung kann die Luft auch einmal knapp werden.

Die Lunge ist nach chinesischer Vorstellung ein zartes Organ. Sie ist deshalb auch besonders anfällig. Sie steht durch den Atem dauern mit der Außenwelt in Verbindung und neigt deshalb zu Schwächestörungen. Das häufigste Syndrom in der TCM ist die „Schwäche des Lungen Qi“. Wenn dies der Fall ist, haben pathogene äußere Faktoren wie Wind, Kälte oder auch Nässe leichtes Spiel.

1.5. Behandlungsbeispiel Lunge/Dickdarm

Aufgrund einer Schwäche des Lungen-Qi kommt es bei kaltem, windigem Wetter im Herbst zu einer Erkältung mit Husten und Schnupfen.

Therapie: Wind und Kälte eliminieren, das Lungen-Qi stärken.

TUINA-Techniken: Tui Fa – Blasenmeridian, An Fa mit Handballen– Blasenmeridian, Mo Fa (Reiben) auf Mingmen und BI 23, Na Fa entlang Lungen- und Dickdarmmeridian

Punkte, die Kälte eliminieren: Lu 5, Di 4, Sj 5, Du 14, BI 23, Ma 35

Punkte, die Wind ausleiten: Lu 7, Di 4, Sj 5, Di 20, BI 12, Gb 20, Gb 21, Du 16,
Ma 35, Ma 36, Lu 10,

Zusätzlich können Inhalationen mit Lavendel, Teebaum oder Thymianöl helfen. Auch ansteigende Fußbäder, Quarkwickel auf der Brust und homöopathische Globuli helfen mit, den Körper zu stärken und die Erkältung zu vertreiben. Bettruhe ist nötig für die rasche und gute Erholung

2. Funktionskreis Herz/Dünndarm

2.1. Herz YIN

2.1.1. Definition und Lage im Körper:

Das Herz ist ein Hohlmuskel, der als zentrale Kreislumpumpe die Transportvorgänge in allen Blutgefäßen antreibt. Es ist so groß wie eine geschlossene Faust, wiegt ca. 300 g (normalerweise) und liegt schräg im mittleren Brustraum zwischen den beiden Lungenflügeln. Zwei Drittel des Herzens befinden sich in der linken Brustkorbhälfte, ein Drittel in der rechten Hälfte.

Die Herzscheidewand teilt das Herz in zwei Teile: Die rechte Herzhälfte saugt das sauerstoffarme Blut aus dem Venensystem des Körpers an und pumpt es in den Lungenkreislauf, wo es mit Sauerstoff

angereichert wird (= Lungenkreislauf oder kleiner Kreislauf). Aus der Lunge gelangt das Blut in die linke Herzhälfte, die es in die große Körperschlagader (Aorta) und damit zurück in den Körperkreislauf (oder großer Kreislauf) presst.

2.1.2. Funktion (westliche Medizin):

- zusammen mit den Blutgefäßen bildet das Herz das Herzkreislaufsystem
- dieses versorgt den Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen
- es transportiert Stoffwechselprodukte und Kohlendioxid wieder ab
- das Herz arbeitet autonom, die Erregungsbildung geht vom Sinusknoten (=Schrittmacher des Herzens) aus, nicht von Nerven

In der TCM gehört zum Speicherorgan Herz das Hohlorgan Dickdarm.

2.2. Dünndarm YANG

2.2.1. Definition und Lage im Körper:

Der Dünndarm ist der auf den Magen folgende Abschnitt des Verdauungsrohres. Er muss den vorverdauten Speisebrei zu Ende verdauen und die dabei entstehenden Moleküle über das Epithel der Dünndarmschleimhaut in den Kreislauf aufnehmen. Außerdem werden ca. 7 l Verdauungssäfte über das Dünndarm-Epithel wieder ins Blut rückresorbiert. Wegen dieser riesigen Aufgabe ist die Dünndarmschleimhaut sehr stark aufgefaltet.

Der Dünndarm hat 3 Abschnitte: Unmittelbar auf den Magen folgt der C-förmige Zwölffingerdarm (ca. 25 cm lang; hier mündet auch die Bauchspeicheldrüse zusammen mit dem Gallengang ins Innere des Zwölffingerdarms). Danach folgen der Leerdarm und der Krummdarm. Die Schleimhaut des gesamten Dünndarms ist so aufgebaut, dass die Oberfläche auf insgesamt ca. 200 Quadratmeter vergrößert ist. In den Falten der Schleimhaut gibt es Zotten (1 mm hohe Ausstülpungen) und Krypten (Einstülpungen). Die Zotten sind in ständiger Bewegung, tauchen in den Speisebrei und saugen Moleküle auf, die dann abtransportiert werden.

2.2.2. Funktion (westliche Medizin):

- Verteilung der Speisemoleküle
- Fortbewegung des Darminhalts in Richtung Dickdarm durch Peristaltische Wellen

2.3. Bedeutung des Funktionskreises Herz/Dünndarm in der TCM

2.3.1. Herz YIN

Das Herz regiert das Blut und die Blutgefäße. Ein gutes Herz-Qi macht einen gleichmäßigen Puls, der Körper bekommt über das Blut die benötigten Nährstoffe, das Gesicht strahlt.

In der TCM beherbergt das Herz den Geist (shen), also die Vitalität eines Menschen, seine Weisheit, seinen Intellekt, das Bewusstsein, seinen wachen Verstand, das Gedächtnis. Schweiß ist die Flüssigkeit des Herzens und übermäßiges Schwitzen deutet auf eine Disharmonie im Herzen hin.

Das Herz öffnet sich in der Zunge. Zunge und Gesicht sind beides Sichtfenster auf Herz und Blut. Wenn sich das Blut nicht sanft durch die Gefäße bewegen kann weist eine violette Färbung (Stauung) von Gesicht und Zunge auf diese Störung hin.

2.3.2. Dünndarm YANG

Der Dünndarm ist zuständig für Be-inhalten und Umwandeln. Er wandelt die Reststoffe, die vom Magen kommen, weiter so um, dass sie vom Körper genutzt werden können. Er trennt das Reine vom Unreinen. Den „reinen“ Teil schickt er zur Milz zur Verteilung und den „unreinen“ Teil zum Dickdarm zum Ausscheiden.

2.4. Sprichwörter, die zum Funktionskreis Herz/Dünndarm gehören:

- Es zerreißt mir das Herz

- Das Herz auf der Zunge tragen
- Mir ist das Herz in die Hose gerutscht
- Das ist mir ans Herz gewachsen
- Du brichst mir das Herz
- Vor Freude Herzklopfen haben

In diesen Sprichworten spüren wir Emotionen „die zu Herzen gehen“. Wir werden berührt durch Freude oder Schock, durch Liebe und Leid. Immer ist das Herz betroffen. Unser Nervensystem wird durch laut TCM durch das Herz gesteuert und wenn uns etwas in Aufregung versetzt – ganz egal ob positiv oder negativ – bekommen wir Herzklopfen.

Das Herz ist der „Kaiser“ unter den Meridianen und dementsprechend wichtig. Herzsyndrome können durch Fülle und Hitze gekennzeichnet sein (z.B. aufsteigendes Herz-Feuer) oder durch Schwäche und Stagnation.

2.5. Behandlungsbeispiel Herz/Dünndarm

Durch schwere seelische Belastung und das Zusammentreffen einiger emotionaler Tiefschläge kommt es zu Herzrhythmusstörungen verbunden mit innerer Unruhe, Schlafstörungen und einem intensiven Hitzegefühl.

Therapie: Eliminieren der inneren Hitze, Stärken des Herz-Yin

TUINA-Techniken: Tui Fa entlang Blasenmeridian, Gun Fa entlang Rücken, Beckenkamm, Po, Beine, Mo Fa (Reiben) auf Mingmen und Bl 23, Mo Fa (Wischen) entlang Ren Mai.

Punkte, die Hitze ausleiten und das Herz beruhigen: He 7, He 8, Bl 15, Pe 7 + 8, Ni 3

Punkte, die das Yin stärken: MP 6, Ren 4, Ni 3

Um künftig besser mit seelischen Belastungen umgehen zu können und zur allgemeinen Stärkung des Qi wären Qigong-Übungen zu empfehlen.

3. Funktionskreis Milz-Pankreas/Magen

3.1. Milz YIN

3.1.1. Definition und Lage im Körper:

Die Milz ist ca. 150 g schwer, 12 cm lang und liegt im linken Oberbauch unter dem Zwerchfell. Sie dient als Blutfilter. Das Milzgewebe (Pulpa) besteht aus einem dunkelroten Gewebe (rote Pulpa, blutbildender Teil der Milz), in das viel stecknadelkopfgroße weiße Stippchen (weiße Pulpa, gehört zum Immunsystem, größte Ansammlung von Lymphgewebe im Körper) eingestreut sind. Das Volumenverhältnis von roter und weißer Pulpa ist ungefähr 3:1. Bei zahlreichen Erkrankungen ist das Mengenverhältnis verändert.

3.1.2. Funktion (westliche Medizin):

Gesicherte Funktionen der Milz sind:

- Identifizierung und Abbau von überalterten Blutzellen
- Thrombozytenspeicherung. Thrombozyten können bei erhöhtem Verbrauch (z.B. durch Blutungen) ausgeschüttet werden.
- Abfangen und Abbau von Gerinnungsprodukten (kleinen Thromben)
- Vor der Geburt ist sie der Sitz der Blutbildung

3.2. Bauchspeicheldrüse (Pankreas) YIN

3.2.1. Definition und Lage im Körper:

Die Bauchspeicheldrüse ist eine der wichtigsten Drüsen des menschlichen Körpers. Sie bildet den Pankreassaft, der in den Dünndarm abgegeben wird und sie bildet die Hormone für den Kohlenhydratstoffwechsel. Sie besteht aus Pankreaskopf (wird vom C-förmigen Abschnitt des Zwölffingerdarms eingeschlossen), Pankreaskörper und Pankreasschwanz. Im Organ verteilt befinden sich ebenfalls kleine Inseln mit drei Arten von Zellen, die unterschiedliche Hormone bilden. Von der Bauchspeicheldrüse werden pro Tag ca. 1,5 l Sekret gebildet und dem Dünndarminhalt beigemischt. Dessen Aufgabe ist es unter anderem, den aus dem Magen kommenden stark sauren Speisebrei zu neutralisieren, damit die Enzyme richtig arbeiten können.

3.2.2. Funktion (westliche Medizin):

- Herstellung des Pankreassaftes zur abschließenden Verdauung des Speisebreies
- Produktion der Hormone Insulin, Glukagon (Gegenspieler des Insulions) und Somatostatin

In der TCM gehört zum Speicherorgan Milz-Pankreas das Hohlorgan Magen.

3.3. Magen YANG

3.3.1. Definition und Lage im Körper:

An die Speiseröhre schließt sich als sackartige Erweiterung des Verdauungskanal der Magen an. Hier wird die Verdauung, die bereits in der Mundhöhe eingesetzt hat, fortgesetzt. Er fasst ungefähr 1,5 l , seine Form variiert je nach Füllungszustand und der Körperlage. Der Magen hat verschiedene Abschnitte:

- Mageneingang oder Magenmund (Kardia)
- kuppelförmige Magenerweiterung oder Magengrund (Fundus); hier sammelt sich die beim Essen mitgeschluckte Luft an
- darunter liegt der Magenkörper (Korpus)
- Vorraum des Pförtners (Antrum)
- Übergang zum Dünndarm = Pförtner (Pylorus)

3.3.2. Funktion (westliche Medizin):

Durch die drei übereinandergelagerten Schichten von Muskelfasern, die längs, ringförmig oder schräg verlaufen, kann sich der Magen zusammenziehen und ausdehnen. Dabei wird der Nahrungsbrei mit dem Magensaft (durchschnittlich werden von den Drüsen ca. 2 l Magensaft/Tag gebildet) vermischt und in Richtung Magenausgang weitergeleitet. Außerdem dient die ständige Durchmischung der mechanischen Zerkleinerung der Nahrung. In kleinen Portionen wird der Mageninhalt dann an den Zwölffingerdarm weitergegeben.

Die Verweilzeit der Nahrung im Magen schwankt zwischen 2 Std. (kohlenhydratreiche Mahlzeiten wie das Frühstücksbrötchen) und 7 Std. (fettreiche Mahlzeiten wie die fette Gans).

3.4. Bedeutung des Funktionskreises Milz/Magen in der TCM

3.4.1. Milz-Pankreas YIN

Milz/Magen sind verantwortlich für die Aufnahme, die Umwandlung und den Transport der Nahrungssenz, die durch unsere Nahrung in den Körper gelangt. „Die Milz regiert Umwandlung und Weiterleitung“ = Die reine Essenz, die aus der Nahrung extrahiert wird, benötigt die Milz zur Produktion von Qi, Blut und den Körperflüssigkeiten. Die reine Essenz schickt die Milz nach oben zur Lunge, die unreinen Flüssigkeiten gehen nach unten zur Niere und weiter zur Blase und werden dort ausgeschieden. Die Milz beherrscht die aufsteigenden Funktionen. Sie regiert die Muskeln und öffnet sich im Mund. Sie lenkt das die Bewegung des Blutes in den Blutgefäßen. Die Milz liebt die Wärme und die Trockenheit.

3.4.2. Magen Yang

Der Magen ist das Meer der festen und flüssigen Nahrung. Hier wird die aufgenommene Nahrung zum ersten Mal aufgespalten und dann weitergeleitet. Auch der Magen trennt in „reine“ und „unreine“ Teile. Der „reine“ Teil geht nach oben zur Milz zur Umwandlung in nährnde Stoffe. Der „unreine“ Teil wandert nach unten zum Dünndarm weiter. Der Magen regiert die absteigenden Funktionen. Er braucht eine feuchte Umgebung.

3.5. Sprichwörter, die zum Funktionskreis Milz/Magen gehören:

- Das ist mir auf den Magen geschlagen
- Das liegt mir schwer im Magen
- Das finde ich zum Kotzen
- Das war ein schwer verdaulicher Brocken
- Das verdirbt mir den Appetit
- Auf etwas sauer reagieren
- Er frisst alles in sich hinein

3.6. Behandlungsbeispiel Milz-Pankreas/Magen

Diese Sprichworte haben mit unserer Nahrungsaufnahme, der Umwandlung der Nahrung und wie das Genossene auf uns wirkt, zu tun. Wenn Milz-Pankreas und Magen ihre Aufgaben richtig erfüllen und wir auch das uns am besten zuträgliche zu uns nehmen, haben wir keine Probleme.

Wenn allerdings irgendetwas in diesem Kreislauf in Unordnung gerät, hat es meist sehr unangenehme Folgen. Unwohlsein, Übelkeit, Sodbrennen bis hin zum Erbrechen können auftreten, wenn die Organe nicht mehr in der richtigen Weise arbeiten. Es kann z.B. zum „Aufsteigenden Magen-Feuer“ kommen.

Therapie: Eliminieren des Magen-Feuers

TUINA-Techniken: Vorsichtige Behandlung, nur Rückenlage; Mo Fa (Wischen) entlang Ren Mai von oben nach unten, Zhen Fa auf Ren Mai 6, Tui Fa entlang Magenmeridian an den Beinen.

Punkte: Bl 21, Ren 12, Ma 44, Ma 36, Di 4, Pe 6, Di 11

Zusätzlich muss vermehrt darauf geachtet werden, was gegessen wird. Zu scharfe und zu salzige Speisen sind zu meiden, auch zu viel kalte Rohkost ist nicht gut.

4. Funktionskreis Niere/Blase

4.1. Niere YIN

4.1.1. Definition und Lage im Körper:

Die beiden Nieren liegen links und rechts der Wirbelsäule dicht unter dem Zwerchfell. Sie sind rotbraun und erinnern in ihrer Form an eine große Bohne. Sie besitzen ein kompliziert aufgebautes Gefäßsystem, da sie Stoffwechselprodukte aus dem Blut entfernen und den Elektrolyt- und Wasserhaushalt regulieren. Der Endharn, der dann ausgeschieden wird, besteht zu 95 % aus Wasser. Die anderen Bestandteile sind Harnstoff, Harnsäure, Kreatinin, Salze, Phosphate und Säuren. Farbe und Konsistenz des Urins geben Hinweise auf Krankheiten oder Unregelmäßigkeiten. Über das Nierenbecken und die Harnleiter gelangt der Urin in die Blase, wo er gesammelt und schließlich über die Harnröhre ausgeschieden wird.

Arbeitet die Niere nicht mehr einwandfrei kann es zu akutem Nierenversagen oder chronischer Niereninsuffizienz kommen.

4.1.2 Funktion (westliche Medizin):

- Neben ihrer Funktion als Ausscheidungsorgan hat die Niere auch die Eigenschaften einer Hormondrüse
- Ausscheidung von Stoffwechsel-Endprodukten (Eiweiß-Stoffwechsel)
- Ausscheidung von Fremdstoffen (Entgiftungsfunktion)
- Regulation der Salze Natrium, Kalium, Kalzium und Phosphat
- Konstanthalten des Wassergehaltes im Körper und des osmotischen Drucks
- Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts (pH-Wert)

In der TCM gehört zum Speicherorgan Niere das Hohlorgan Blase.

4.2. Blase YANG

4.2.1. Definition und Lage im Körper:

Sie ist ein aus glatter Muskulatur gebildetes Hohlorgan. Sie liegt vorne im kleinen Becken direkt hinter dem Schambein. Am Beginn der Harnröhre verdicken sich die Muskelfasern zum inneren Schließmuskel. Zusätzlich wird die Harnröhre durch den äußeren Schließmuskel verschlossen.

Die Blase fasst maximal ca. 800 ml, der Drang zur Blasenentleerung tritt aber schon bei ca. 350 ml auf. Die Blasenentleerung ist ein willkürlich ausgelöster Prozess. Dieser wird durch das Anspannen der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur unterstützt.

4.2.2. Funktion (westliche Medizin):

- Aufnahme des durch die Harnleiter herangeführten Urins
- Abgabe an die Harnröhre zur weiteren Entleerung

4.3. Bedeutung des Funktionskreises Niere/Blase in der TCM:

4.3.1. Niere YIN

In der Niere ist nach traditioneller Vorstellung die Essenz (das Jing) gespeichert. Ist sie verbraucht, stirbt der Mensch. Die Niere reinigt die Körpersäfte und über die Blase werden sie ausgeschieden. Die Sexualität, das Wachstum und die Entwicklung eines Menschen, seine Wärmeproduktion hängen von der Niere ab. Sie ist für das Gleichgewicht von Yin und Yang zuständig und bestimmt so die psychische Aktivität und den Willen. Die Nieren beherrschen die Knochen und produzieren das Mark, die Gelenke, die Ohren, die Zähne und die Kopfhare werden von der Niere wesentlich beeinflusst.

4.3.2. Blase YANG

In der Blase sammelt sich der Urin, der dann ausgeschieden wird. Die TCM bezeichnet diesen Vorgang als „Verdampfen“ von Urin in die Blase.

4.4. Sprichwörter, die zum Funktionskreis Niere/Blase gehören:

- Vor Angst in die Hosen machen
- Der Schreck fährt mir in die Knochen
- Starr sein vor Angst
- Ich sehe schwarz
- Etwas auf Herz und Nieren prüfen
- Das geht mir an die Nieren

4.5. Allgemeine Hinweise zur Pflege der Nieren-Essenz

Anhand der Sprichwörter erkennen wir schon die Wichtigkeit des Funktionskreises Niere/Blase. Hier sitzt die Essenz, die sorgfältig gepflegt werden muss, damit sie lange anhält und uns ein gesundes, langes Leben beschert. Angst und Sorgen schwächen die Nieren, wie wir aus dem Sprichwort „das geht mir an die Nieren“ unschwer erkennen können.

Die Niere neigt eher zu Schwäche- als zu Füllesyndromen. Dies hat auch etwas mit unserem eher kühlen Klima zu tun, ebenso mit unserer westlichen Lebensart. Schwere chronische Erkrankungen oder Operationen schwächen die Niere immer. Das Weißwerden der Haare und Zahnausfall zeigen im Alter an, dass die Kraft der Nieren nachlässt.

Durch vorbeugende Übungen des Qigong, vorbeugende und regelmäßige TUINA-Massagen und das Drücken der folgenden Punkte können wir selber unsere Nieren stärken:

Nieren-Yin stärken: BI 23, Du 4, Ni 1, Ni 3, Ni 6, Ni 7, MP 6, Ren 6.

Nieren- Qi stärken: BI23, Du 4, Ren 6, MP 6, Ma 36, BI 60

TUINA-Techniken: Tui Na entlang Blasenmeridian, Mo Fa (Reiben) auf Mingmen und BI 23 und Renmai 8, Ausstreichen Blasenmeridian und Magenmeridian, An Fa Blasenmeridian und Nierenmeridian, Gun Fa entlang Rücken, Po, Beine.

5. Funktionskreis Leber/Gallenblase

5.1. Leber YIN

5.1.1. Definition und Lage im Körper:

Die Leber ist die größte Anhangsdrüse des Darmes. Sie ist in zwei unterschiedlich große Lappen unterteilt. Die Hauptmasse der Leber liegt unter der rechten Zwerchfellkuppel. Der linke Leberlappen reicht weit in den linken Oberbauch hinein. Sie umschließt die Gallenblase und verfügt über zahlreiche Enzyme, um ihre vielfältigen Aufgaben zu erfüllen. Die Leber wirkt wie ein Filter für alle Stoffe, die im Magen-Darm-Trakt resorbiert werden und über die Pfortader zur Leber geführt werden. Die Leber erhält 75 % ihres Blutes durch die Pfortader (über 1 l pro Minute).

5.1.2. Funktion (westliche Medizin):

- Bildung der Galle
- Aufgaben im Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel
- Entgiftungsfunktion (Medikamente, Alkohol)
- Speicherfunktion für Stoffe, die im Blut im Überschuss vorhanden sind
- bei Mangel an diesen Stoffen diese wieder aus dem Speicher holen

In der TCM gehört zum Speicherorgan Leber das Hohlorgan Gallenblase.

5.2. Gallenblase YANG

5.2.1. Definition und Lage im Körper:

Die Gallenblase ist birnenförmig und liegt an der Unterseite der Leber, mit der sie auch verwachsen ist. Pro Tag werden von der Leber kontinuierlich etwa 0,5 l Galle gebildet. Diese wird über den Gallengang in den Zwölffingerdarm abgegeben. Wenn keine Galle zur Verdauung benötigt wird gelangt die Galle in die Gallenblase und wird von dort bei Bedarf portionsweise in den Zwölffingerdarm gegeben.

5.2.2. Funktion (westliche Medizin):

- Zusammen mit dem Pankreassaft wird der Galle saft zur abschließenden Verdauung des Speisebreis im Zwölffingerdarm benötigt
- das Bilirubin, das zum überwiegenden Teil aus dem Abbau der roten Blutkörperchen stammt ist ein wesentlicher Gallenbestandteil
- einige Inhaltsstoffe der Galle sind für die Fettverdauung und –resorption von großer Bedeutung
- Gallensteine (entstehen aus Salzen, die in der Galle gelöst sind)
- hängengebliebene Gallensteine führen zu Gelbsucht (Galleabflussstörung)

5.3. Bedeutung des Funktionskreises Leber/Gallenblase in der TCM

5.3.1. Leber YIN

Die Funktionen der Leber umfassen in der TCM die Kontrolle des Zentralnervensystems, über den Teil des Nervensystems, der unwillkürlich reagiert und des Kreislaufsystems. Die Leber öffnet sich in den Augen und ist so für den Sehsinn und die Sehkraft verantwortlich. Die Leber reguliert den Qifluss; sie ist zuständig für die Harmonie von Blut und Qi und damit für die Emotionen und sie unterstützt die Verdauungskraft der Milz. In der Leber wird das Blut gespeichert oder auch bewegt, je nachdem, wo es im Körper gerade besonders benötigt wird. Wenn das gespeicherte Blut der Leber ungenügend ist, macht sich dies auch in den Sehnen und Bändern bemerkbar, die dann nicht richtig ernährt werden.

5.3.2. Gallenblase YANG

Hier wird die Gallenflüssigkeit aus der Leber gespeichert und bei Bedarf abgegeben. Wenn die Leber nicht richtig arbeitet, wird auch die Galleproduktion beeinträchtigt, was wiederum einen negativen Einfluss auf andere Verdauungsfunktionen haben kann. Die Gallenblase beherrscht die Entscheidungsfähigkeit und sie beinhaltet den Charakterzug tapfer

5.4. Sprichwörter, die zum Funktionskreis Leber/Gallenblase gehören:

- Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen
- Die Augen funkeln zornig
- Tränen der Wut
- Auf etwas gespannt sein
- Da kommt mir die Galle hoch
- Er spuckt Gift und Galle

5.5. Behandlungsbeispiel Leber/Gallenblase

Wenn „jemanden die Galle hochkommt“ oder „einer Gift und Galle spuckt“ spricht man in der TCM vom „aufsteigenden Leber-Yang“ oder gar vom „auflodernden Leber-Feuer“. Beide Zustände sind gekennzeichnet durch Wutanfälle, lautes Schreien, Reizbarkeit, evtl. Kopfschmerz. Beim „auflodernden Leber-Feuer“ kommt oft noch ein rotes Gesicht, rote Augen und ein schneller Puls dazu (Hitzesymptome)

Therapie: Leber-Yin stärken und Yang harmonisieren bzw. Leberfeuer eliminieren

TUINA-Techniken: Tui Fa und Na Fa entlang Blasenmeridian und Lebermeridian, Gun Fa und Rou Fa entlang Rücken und Beine, Bo Fa entlang Blasenmeridian

Leber-Yin stärken und Yang harmonisieren: Le 2, Le 3, Bl 18, Bl 23, Ni 3, Le 13

Leberfeuer eliminieren: Le 2, Le 3, Gb 20, Bl 2, Bl 18, Gb 34, Di 4

5.6. Schlussbemerkung

Es gibt noch weitere Meridian-Paare in der TCM, z.B.

Perikard und Dreierwärmer (Perikard wird als funktionelle Schutzhülle des Herzens betrachtet; für den Dreierwärmer gibt es keine genaue anatomische Beschreibung; man nimmt an, dass oberer, mittlerer und unterer Erwärmer den Körperhöhlen zugeordnet sind).

Renmai und Dumai (sie sind den Yin- und Yang-Meridianen übergeordnet und haben wichtige koordinierende und harmonisierende Wirkungen; auf ihnen befinden sich auch viele wichtige Akupunkturpunkte und Alarmpunkte).

Die vielfältigen Beziehungen untereinander können hier nicht alle ausgeführt werden. Aber an den Sprichwörtern kann man erkennen, dass diese Beziehungen schon lange bekannt sind und die Menschen auch um die Zusammenhänge wissen.

Bibliografie

Arne Schäffler/Sabine Schmidt:
Biologie, Anatomie, Physiologie
Kompaktes Lehrbuch für die Pflegeberufe
Gustav Fischer Verlag, 1996

AMATOMICA
Könemann in der Tandem Verlag GmbH
2004

Stux, Stiller, Berman, Pomeranz:
Akupunktur, Lehrbuch & Atlas
6. Auflage, Springer Verlag

Jürgen Bscheiden
Shen-AkupunkturAtlas
Springer Verlag 2001