

## Die inneren Organe in der Denkweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Der „Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ ist ein grundlegendes Lehrbuch der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In diesem über 2.000 Jahre alten Werk wird die besondere Denkweise der TCM erläutert, nach der die inneren Organe sowohl rein anatomisch als auch über Umwandlungsprozesse des Qi miteinander verbunden sind. Was hier so theoretisch klingt, ist an sich sehr einfach: Alles basiert auf dem Qi – der Lebensenergie. Je nach Aufgabe und Ort kann das Qi verschiedene Gestalt annehmen. In manchen Formen ist es für das menschliche Auge sichtbar, in anderen nicht. In vielen Formen ist es kraftspendend und gesundheitsfördernd, in anderen erschöpfend und krankmachend. Das Qi ist die treibende Kraft für alle Prozesse, die uns am Leben halten – so zum Beispiel für die Atmung, die Umwandlung der Nahrung sowie für unsere Reaktionen auf innere Reize und äußere Einflüsse. Es gilt, das Qi gut zu pflegen, denn auf ihm basiert letztlich das Zusammenspiel der inneren Organe, welches aus Sicht der TCM neben den Organen selbst auch deren geistige Aspekte sowie das Blut umfasst.

*Das chinesische Schriftzeichen für Qi*



Den Zustand des Qi und der inneren Organe können wir am äußeren Erscheinungsbild eines Menschen erkennen. Kurz gesagt: Das Innere spiegelt sich im Äußeren wider. Die genaue Kenntnis der Zusammenhänge zwischen dem Zustand der inneren Organe und dem äußeren Erscheinungsbild ist eine wichtige Grundlage der TCM. Mit ihrer ganzheitlichen Betrachtungsweise greift die TCM dabei auf ein vollständiges System von Wechselwirkungen zurück. Dazu heißt es in den klassischen Lehrbüchern: „Die Leber öffnet sich über die Augen und manifestiert sich in den Nägeln. Die Milz öffnet sich über den Mund und manifestiert sich in den Lippen.“

Die inneren Organe umfassen nicht nur die rein physische Struktur, sondern haben jeweils ein eigenes Bewegungs- und Beziehungssystem, innerhalb dessen sie ihre Aufgaben ausführen. In dieser Denkart liegt ein großer Unterschied zwischen der TCM und der Schulmedizin. Magenschmerzen werden nach Ansicht der Schulmedizin beispielsweise oft auf Entzündungen oder Bakterienbefall zurückgeführt. In der TCM geht man jedoch davon aus, dass der Ausgangspunkt bei der Leber liegen kann. Ist dieses Organ in Disharmonie, ist es möglich, dass die Leber den Magen übermäßig kontrolliert. Die Ursache der Magenschmerzen liegt dann in der Leber begründet und wird möglicherweise durch zu viel Stress oder einen hohen Druck hervorgerufen. Wenn eine Person Probleme hat Entscheidungen zu treffen, wird man in der Schulmedizin wahrscheinlich annehmen, dass psychische Probleme bestehen. In der TCM hingegen ist man der Ansicht, dass die Entscheidungsfähigkeit durch den Zustand der Gallenblase beeinflusst wird. Ist das Gallen-Qi schwach, ist in der Folge auch die Entscheidungsfähigkeit schwach.

Da die grundlegenden Denkweisen der TCM und der Schulmedizin unterschiedlich sind, ist auch der jeweilige Analyseprozess einer Krankheit verschieden. Die TCM folgt bei der Analyse stets sowohl der sichtbaren Anatomie als auch psychischen und emotionellen Faktoren. Man sagt hier nicht, dass ein Organ krank ist, sondern geht davon aus, dass der Mensch erkrankt ist, weil es eine Störung im Zusammenwirken der inneren Organe sowie ihrer geistigen Aspekte gibt. Die Analyse der Krankheit folgt diesem Gedanken konsequent, so dass man schließlich die wirkliche Ursache der Krankheit findet.

Wie bereits dargestellt, spiegelt sich der Zustand eines jeden inneren Organs im Äußeren des Körpers wider. So ist schon an einem einzigen Finger der Zustand der

sogenannten fünf Zang-Organen Leber, Herz, Milz, Lunge und Nieren erkennbar. Die Betrachtung des Fingers beginnt mit der Haut: Ist sie glänzend und verfügt sie über Feuchtigkeit, ist das Lungen-Qi gesund. Tiefer unter der Haut befinden sich die Muskeln, die von der Milz kontrolliert werden. Ein zu dünner Finger gibt einen Hinweis auf ein Problem mit den Muskeln, das wiederum durch eine Schwäche der Milz verursacht worden sein kann. Tief im Inneren der Muskulatur fließt das Blut. Wenn der Finger oft kalt ist, so ist wahrscheinlich die Funktion des Herzens die Blutgefäße zu kontrollieren geschwächt und es ist möglich, dass Herzprobleme bestehen. Ebenfalls im Inneren des Fingers verlaufen die Sehnen, die durch die Leber kontrolliert werden. Ist die Bewegungsfähigkeit des Fingers eingeschränkt, ist das ein Anzeichen für eine möglicherweise schwache Leberfunktion. Noch tiefer im Inneren des Fingers befinden sich die Knochen. Durch die Betrachtung der Knochen kann auf den Zustand der Nieren geschlossen werden.

Nach Ansicht der TCM stehen die inneren Organe über das Erscheinungsbild des Körpers hinaus mit weiteren Aspekten der äußeren Welt in Beziehung. Beispielsweise haben die inneren Organe eine Verbindung zu den Jahreszeiten und reagieren auf diese. Schauen wir uns das etwas genauer an: Der Frühling wird in der TCM mit der Geburt in Verbindung gebracht. Beide stehen für den Aufbruch in ein neues Leben. Die Leber verfügt über vergleichbare Eigenschaften und wird im Frühling daher besonders aktiviert. Der Sommer entspricht dem Wachstum, der Ausdehnung und der Ausbreitung. Diese Eigenschaften korrespondieren mit dem Herz. Im weiteren Verlauf der Jahreszeiten sind die Milz dem Spätsommer und der Umwandlung, die Lunge dem Herbst und der Ernte sowie die Nieren dem Winter und der Speicherung zugeordnet.

Zusammenfassend lässt sich festhalten: Die Denkweise, dass sich das Innere des Körpers im Äußeren widerspiegelt und dass alle Organe durch ein System von Wechselwirkungen untereinander verbunden sind, ist ein besonderes Merkmal der TCM. Dieser Grundsatz folgt einzig dem Prinzip, den Lauf des Qi im gesamten Körper zu betrachten.

## Zusammenfassung zu den Zuordnungen der Lunge

Hauptaufgabe	Geistiger Aspekt	Emotion	Tugend	Laut	Gewebeart
Sitz der Körperseelen (Po), herrscht über Qi und Atmung	Körperseelen (Po)	Traurigkeit	Gerechtigkeit	Weinen	Haut- und Körperbehaarung

Körperöffnung im Gesicht	Element	Jahreszeit	Klimatischer Zustand	Richtung	Grundfarbe
Nase	Metall	Herbst	Trockenheit	Westen	Weiß

## Die Leber: Ein General, der die Strategie festlegt

Die Leber hat viele wichtige Funktionen, zu denen das Speichern des Blutes, das Gewährleisten eines reibungslosen Qi-Flusses im Körper und das Beherbergen der Wanderseelen gehören. Das Leber-Blut ist für die Ernährung der Sehnen von großer Bedeutung und somit indirekt für die körperliche Bewegungsfähigkeit. Zudem befeuchtet das Leber-Blut die Augen, worin sich die enge Beziehung zwischen der Leber und den Augen widerspiegelt. Bei Frauen spielt das Leber-Blut darüber hinaus eine große Rolle für die Speicherung des Blutes im Uterus, die wiederum eine regelmäßige Menstruation sicherstellt.

Nach Ansicht der TCM ist die Leber mit einem General vergleichbar. Ein General ist nicht vorrangig für den Kampf verantwortlich. Vielmehr besteht seine eigentliche Aufgabe darin, zu planen und Strategien auszuarbeiten. Bildlich ausgedrückt ist die Leber für die allgemeine Planung der Körperfunktionen zuständig, indem sie einen reibungslosen und in die richtigen Richtungen verlaufenden Qi-Fluss gewährleistet. Auf der psychisch-spirituellen Ebene nimmt die Leber Einfluss auf die Fähigkeit zu planen und dem Leben eine Richtung zu geben. Diese Eigenschaften werden in erster Linie von den Wanderseelen bestimmt.

Intelligenz und die Entfaltung der menschlichen Potenziale sind abhängig vom Leber-Blut und vom Leber-Qi. Wenn beide stark sind, ist man in der Lage, gut zu planen, behält die Richtung zu seinem Ziel bei und ist dennoch flexibel. Liegt ein Mangel an Leber-Blut und Leber-Qi vor, wird man schnell wütend und unruhig. Ein zielgerichtetes Denken und Planen ist dann nur eingeschränkt möglich.



*Das chinesische Schriftzeichen für „Leber“*

### **Die Leber speichert das Blut – warum das Schließen der Augen so gut tut**

Nach Ansicht der TCM speichert die Leber das Blut. Sie ist zudem zuständig für die Regulation des Blutvolumens. Ist man aktiv, fließt das Blut zu den Muskeln, Sehnen und Leitbahnen und wenn man sich ausruht, fließt das Blut zurück zur Leber.

Die Leber, die mit einem Ventil verglichen werden kann, öffnet sich über die Augen. Legt man sich mit geschlossenen Augen zum Ausruhen nieder, ist das Ventil zur Außenwelt hin geschlossen. Das Blut fließt dann zurück zur Leber. Wenn man darüber hinaus tief und entspannt schläft, vermag sich die Leber gut zu erholen. Die Vitalität wird so wiederhergestellt und nach dem Aufstehen können die Muskeln und Sehnen optimal versorgt werden.

Im Berufsleben und auch in der Freizeit verbringt man oft lange Zeit sitzend vor dem Computer. Das verbraucht viel Qi und Leber-Blut und schadet der Gesundheit. Wenn man am Computer arbeitet oder die Augen auf andere Weise konzentriert nutzt, sollte man daher von Zeit zu Zeit eine Pause machen und die Augen schließen, um dem Körper Ruhe zu gönnen.

Abhängig vom Beruf müssen manche Beschäftigte in der Nacht arbeiten. Andere haben vielleicht Prüfungen vor sich und lernen bis tief in die Nacht hinein. Beides ist ungesund, da der Leber-Meridian zwischen 1:00 und 3:00 Uhr aktiv ist. Wenn man in dieser Zeit häufig wach ist, steht nicht genug Leber-Blut zur Verfügung. In der Folge wird man weder effektiv arbeiten noch wirklich gut lernen.

### **Die Leber beherbergt die Wanderseelen (Hun)**

Die Leber beherbergt die Wanderseelen, die im Vergleich zu den Körperseelen dem Yang zugeordnet sind. Sie leben nach dem Tod des Körpers weiter und kehren dann in die Welt der feinen und nicht-stofflichen Energie zurück. Die Wanderseelen sind dafür zuständig, Lebensträume, Visionen, Ziele, Ideen für Projekte, Inspiration, Kreativität und Ideen zu schenken. Sie werden daher in der chinesischen Heilkunst auch als „Das Kommen und Gehen des Geistes“ beschrieben.

Eine weitere Aufgabe der Wanderseelen besteht darin, den Menschen dabei zu unterstützen, sein Leben zu planen und ihm eine Richtung zu geben. Richtungslosigkeit und geistige Verwirrtheit im Leben lassen sich bildhaft mit dem einsamen Umherschweifen der Wanderseelen in Raum und Zeit vergleichen. Ist die Leber stark, sind auch die Wanderseelen stark. Sie können dann gut bei der Lebensgestaltung helfen. Bei einem Mangel an Leber-Blut und Leber-Qi fehlt es den Wanderseelen hingegen an Kraft und sie sind nicht in der Lage, dem Menschen eine Richtung für sein Leben zu geben. Sind das Leber-Blut und das Leber-Qi sehr schwach, verlassen die Wanderseelen im Schlaf oder kurz davor möglicherweise sogar den Körper.

### **Die Verbindung der Leber mit den Emotionen**

Die Leber ist mit der Emotion Zorn bzw. Wut verbunden. Der Begriff Wut ist hier weit gefasst zu verstehen und bezieht unter anderem Frustration, Groll und unterdrückten Ärger mit ein.

Zorn und Wut können eine Blockade des Leber-Qi hervorrufen, was besonders dann gilt, wenn diese Emotionen unterdrückt werden. Herausgelassener Ärger resultiert häufig aus aufsteigendem Leber-Feuer. Das Organ Leber und die Emotion Wut sind eng miteinander verbunden und beeinflussen einander: So kann ein gesundheitliches Problem der Leber zu Wutanfällen führen und umgekehrt ist ein Zustand der Wut schädlich für die Leber.

### **Die Tugend-Energie der Leber**

Die Tugend-Energie der Leber ist das Mitgefühl und mit ihm einhergehend die Menschlichkeit.

Ist die Tugend-Energie der Leber stark ausgeprägt, zeigt sich das auch in Sanftheit und gütiger Liebe. Damit einhergehende Eigenschaften sind Toleranz, Nachsicht, Ehrlichkeit und Bescheidenheit. Jemand mit einem stark ausgeprägten Mitgefühl ist meist erfolgreich und seine Gedanken sind stets mit Moral verbunden.

Bei einer schwach ausgeprägten Tugend-Energie der Leber sind die Betroffenen oft unbescheiden und neigen zur Wut. In der Folge sind sie in vielen Bereichen des Lebens nur wenig erfolgreich.

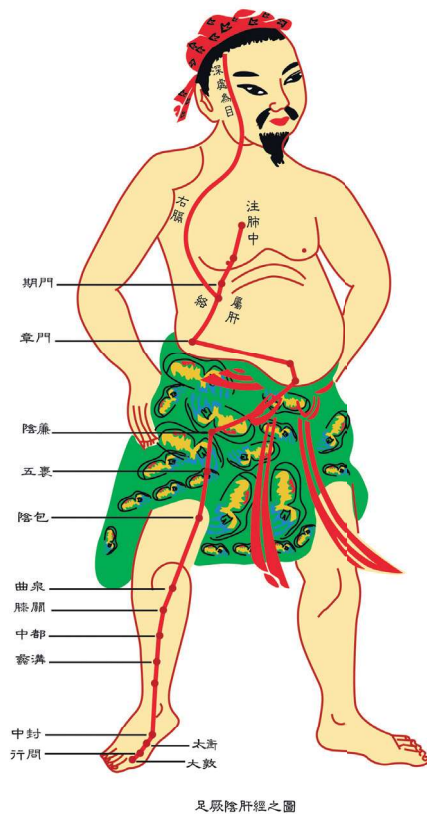
### **Die Verbindung der Leber mit Träumen**

Ein übermäßig starkes Leber-Qi ruft Träume von Wut hervor. Wie bereits beschrieben, ist die Leber mit den drei Wanderseelen verbunden und ihr sind die Emotion Wut sowie der Laut Schreien zugeordnet. Sie ist zudem verantwortlich für den reibungsfreien Fluss des Qi. Ist das Leber-Qi zu stark, fließt das Qi nicht harmonisch. Daher tritt in den Träumen Wut auf.

Ein Mangel an Leber-Qi ruft Träume hervor, die von Pflanzen, Pilzen, Blumen oder Wäldern im Gebirge handeln. Besonders im Frühling können zudem Träume auftreten, in denen man unter einem Baum liegt und nicht in der Lage ist aufzustehen.

## Häufige Erkrankungen durch Blockaden des Leber-Meridians

Der Leber-Meridian führt, vom großen Zeh ausgehend, entlang der Innenseite des Beines über den Bauch und die Flanke bis unter die Brust. Auf ihm liegen pro Körperseite 14 Akupunkturpunkte.



Historische Darstellung des Leber-Meridians

Bewegt man sich sehr wenig, so entsteht viel Feuchtigkeits-Qi im Körper, was wiederum Magen und Milz negativ beeinflusst.

Kopfschmerzen an der Seite des Kopfes entstehen oft durch gesundheitliche Probleme von Leber und Gallenblase. Kopfschmerzen am Hinterkopf können bei Blockaden des Blasen-Meridians auftreten.

Blockaden des Leber-Meridians äußern sich durch verschiedene Krankheitssymptome, von denen die häufigsten nachfolgend beschrieben sind:

### Kopfschmerzen

Beim Auftreten von Kopfschmerzen wird unterschieden, ob sie im vorderen, hinteren, seitlichen oder mittleren Teil des Kopfes oder in Form von Migräne auftreten. Nach Ansicht der TCM sind Kopfschmerzen eine komplexe Erkrankung, die verschiedene Ursachen haben kann.

Kopfschmerzen an der Vorderseite des Kopfes haben ihre Ursache häufig in gesundheitlichen Problemen von Magen und Milz. Dazu zählen unter anderem Übelkeit sowie Magenprobleme, die durch emotionelle Disharmonien, zu starkes Nachdenken oder übertriebenes Grübeln hervorgerufen werden. Ein weiterer Faktor ist mangelnde Bewegung.



Kopfschmerzen in der Kopfmittle werden häufig durch Blockaden im Leber-Meridian hervorgerufen. Bei allen Arten von Kopfschmerzen, die im Bereich der Kopfmittle auftreten, ist eine Behandlung schwierig. In der Regel liegt diesen Schmerzen ein Mangel an Leber-Blut zugrunde. Eine weitere mögliche Ursache ist, dass man in jüngeren Lebensjahren ein sehr ausschweifendes Sexualleben geführt hat.

#### Farbloses Gesicht, glanzloser Teint

Das Gesicht eines Gesunden hat eine normale Farbe, die Glanz und Feuchtigkeit hat und leicht verschleiert wirkt. Ist das Gesicht jedoch grau und ohne Glanz, so als wäre es von Staub bedeckt und sind im Gesicht keine Emotionen erkennbar, deutet das auf einen Mangel an Leber-Blut hin.

#### Schwache Sehfähigkeit

Die Leber öffnet sich über die Augen und das Leber-Blut befeuchtet die Augen. Wenn das Leber-Blut stark ist, sind die Augen stets ausreichend befeuchtet und man verfügt über eine gute Sehkraft. Bei einem Mangel an Leber-Blut sind die Augen hingegen trocken und man sieht unscharf.

#### Trockener Mund und bitterer Geschmack

Bei einem zu starken Leber-Qi kann die zusammenziehende Eigenschaft „sauer“ der Leber nicht mehr kontrolliert werden. Macht sich in der Folge ein bitterer Geschmack im Mund bemerkbar, ist dies ein Zeichen von pathologischen Veränderungen.

Hat man morgens einen trockenen Mund mit einem bitteren Geschmack, ist das ebenfalls ein Indiz für eine krankhafte Entwicklung. Da Leber und Gallenblase in einer Innen-Außen-Beziehung stehen, beeinflussen gesundheitliche Probleme der Leber auch die Gallenblase negativ. Daraus resultiert der bittere Geschmack im Mund.