



Text und Bilder: Ulrike Icha

# HERZ-MERIDIAN (He)

Der Herz-Meridian ist ein **YIN-Meridian**. Er zählt in der 5-Elemente-Lehre zum **FEUER-Element** und steht deshalb in enger Beziehung zum Sinnesorgan **ZUNGE** sowie zum **Blut** und zu den **Blutgefäßen**. Er ist mit dem **Dünndarm** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt in der Zeit von **11 bis 13 Uhr**.

## Verlauf:

Der **innere Verlauf** besteht aus 3 "Ästen". Der erste Ast beginnt direkt beim Herzen und endet beim Dünndarm. Der zweite Ast beginnt ebenso beim Herzen, endet jedoch beim Auge. Der dritte Ast verläuft vom Herz bis zur Axilla (zwischen 3. und 4. Rippe in der Achselhöhle), wo der Herz-Meridian mit dem Punkt He 1 an die Oberfläche tritt und seinen **äußeren Verlauf** beginnt. Von dort fließt er entlang der Arminnenseite weiter über die Elle, dann über die Handinnenseite und endet schließlich am inneren Nagelwinkel des kleinen Fingers (He 9).

## Bedeutung:

Laut traditioneller chinesischer Medizin wohnt im Herzen das **"Shen"**, der Geist. Er hat in der TCM besonders hohen Stellenwert, weshalb die Aufgaben des Herzens mit denen eines **"Kaisers"** verglichen werden.

## Das Herz beherrscht das Blut:

Um das Blut mit genügend Kraft durch den Körper zu schicken, braucht das Herz ausreichend Qi (Energie). Wenig Qi bedeutet deshalb gleichzeitig mangelnde Bewegung des Blutes. Der Funktionskreis des Herzens schließt neben der Herzfunktion auch die Funktionen des Kreislaufsystems und deren Regulation ein.

## Schweiß ist die Flüssigkeit des Herzens:

Wer bei Nervosität oder Stress übermäßig schwitzt, vor allem in den Handflächen und in den Achselhöhlen, zeigt "Herz-Hitze", also ein Ungleichgewicht in der Herz-Energie. Laut traditioneller chinesischer Medizin sollten wir mit unserem Schweiß (Flüssigkeit des Herzens) sehr achtsam umgehen. Etwa können zu häufige Saunagänge dem Herzen Stress bereiten. Besonders Menschen mit einer Herzschwäche sollten darauf achten.

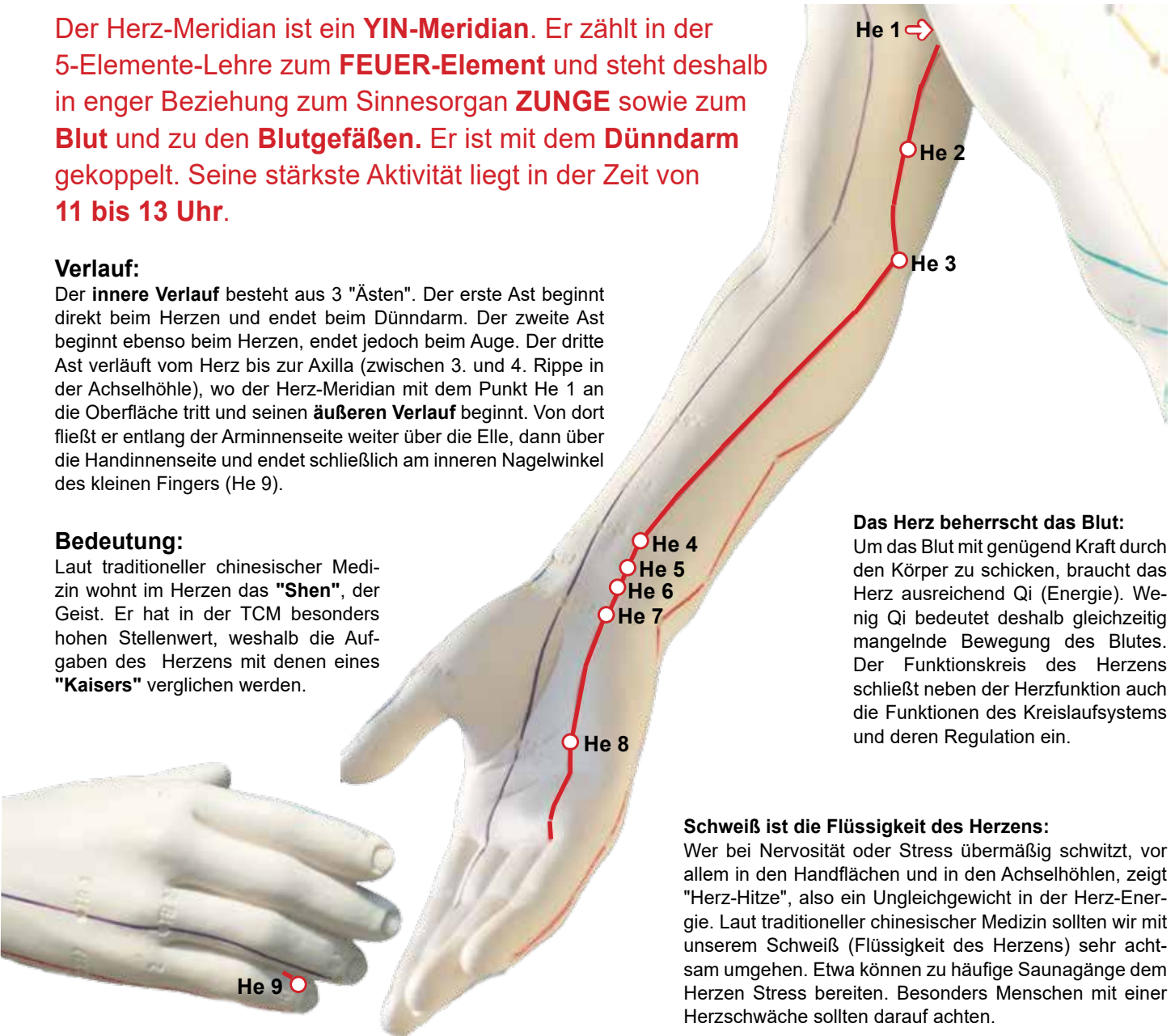
Nur mit einem energiereichen Herzen funktionieren das Bewusstsein, das Denken sowie die Wahrnehmung von Gefühlen. Dann kann nämlich der "Hausverstand" gut funktionieren, sodass Probleme leicht gelöst werden. Auch die Fähigkeit, sich im Schlaf gut erholen zu können, deutet auf eine ausgeglichene Herz-Energie hin.

Im Allgemeinen haben die Punkte des Herzmeridians einen Bezug zu psychischen Problemen. Von daher kommen auch die umgangssprachlichen Redewendungen:

*Etwas auf dem Herzen haben. - Sich etwas zu Herzen nehmen. - Seinem Herzen einen Stoß geben. - Sein Herz ausschütten. - Das Herz ist stärker als der Kopf. - Was nicht von Herzen kommt, das geht nicht zu Herzen. - Es bricht mir das Herz. - Das spricht mir aus dem Herzen. - Das Herz am rechten Fleck haben. - Sich ein Herz fassen. - Man sieht nur mit dem Herzen gut.*

**Das Herz öffnet sich zum Mund:** Das meint einerseits die Fähigkeit des Sprechens, andererseits die Farbe und Form der Zunge sowie mögliche Geschwüre oder Bläschen an der Zunge. ("Das Herz auf der Zunge haben.")

Sowohl auffällige Schweigsamkeit als auch Sprechdurchfall deuten auf ein Ungleichgewicht der Herz-Energie hin.



He 9

He 8

He 7

He 6

He 5

He 4

He 3

He 2

He 1

## Indikationen:

Obwohl der Herz-Meridian einen starken Bezug zu Herz-Kreislaufproblemen und zu komplexen psychischen und psychosomatischen Störungen hat, besteht auch eine enge Beziehung zu Schmerzen, die im Bereich des inneren und äußeren Meridian-Verlaufs wahrgenommen werden. Blockaden in diesem Meridianabschnitt zeigen sich häufig in: **Epicondylitis (Tennisellenbogen, Tennisarm), Tendovaginitis (Sehnenscheidenentzündung).**

Weitere gesundheitliche Probleme, die mit Störungen im Bereich des Herz-Meridians stehen können, sind: **Herz- und Kreislauferkrankungen, Schlafstörungen, Sprechstörungen, Agitiertheit (krankhafter, unproduktiver Bewegungsdrang), Epilepsie, übermäßiges Schwitzen in den Achselhöhlen und/oder in den Handflächen, Schizophrenie, Depression, Burn-out, psychosomatische Erkrankungen - z. B. im Bereich des Verdauungstraktes.**

## Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

### He 1 - "Höchste Quelle"

#### LOKALISATION:

in der Mitte der Achselhöhle.

#### ANWENDUNG:

Herzschmerzen, Taubheitsgefühl oder Schmerzen des Armes, übermäßiges Schwitzen - besonders in der Achselhöhle.

### He 3 - "Kleiner See"

#### LOKALISATION:

bei gebeugtem Ellenbogen an der Ellenbogenfalte (Schmerzpunkt)

#### ANWENDUNG:

Ellenbogenschmerzen, Tremor in der Hand, Burn-out, Psychosen, Epilepsie.

### He 5 - "Verbindung nach innen"

#### LOKALISATION:

1 Cun unter He 7

#### ANWENDUNG:

Schreckhaftigkeit, Unruhe, Schwindel, Halsschmerzen, schlechte Zungenbewegung durch Schlaganfall, Armschmerzen.

### He 6 - "Yin-Spalte"

#### LOKALISATION:

in der Mitte zwischen He 5 und He 7

#### ANWENDUNG:

Herzschmerzen (Angina pectoris), Unruhe, Schreckhaftigkeit, Schweißausbruch in der Nacht, Blut spucken.

### He 7 - "Tor des Geistes"

In der traditionellen chinesischen Medizin wird dieser Punkt dem "Shen", dem Geist, zugeordnet. Das **Sedieren\*** dieses Punktes wirkt beruhigend und harmonisierend auf das Herz.

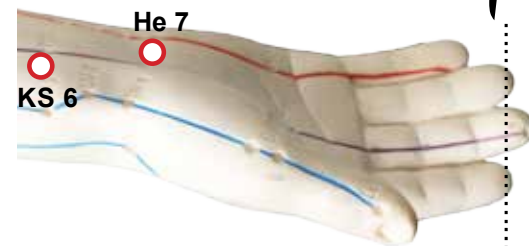
#### LOKALISATION:

unter dem Erbsenbein auf der Beugefalte des Handgelenks einen 1/2 Cun nach innen.

#### ANWENDUNG:

Schreckhaftigkeit, Angstzustände, innere Unruhe, Nervosität, Schlaflosigkeit, psychosomatische Störungen, Entzugerscheinungen bei Drogenentzug, Epilepsie, Herzneurosen.

**TIPP: He 7 gemeinsam mit den Punkten "Himmelstor" LG 20** (Lenkergefäß 20, Baihui, auch: Gouverneursgefäß 20, GG 20; Dumai 20, Du 20) **und KS 6** (Kreislaufmeridian 6, auch: Perikard 6) behandeln, wenn psychisch harmonisiert werden soll.



### He 8 - "Verwaltung des Herzens"

#### LOKALISATION:

bei geballter Faust zwischen den Fingerspitzen des kleinen Fingers und des Ringfingers - auf der Handfläche bzw. auf der Handfläche zwischen dem 4. und 5. Mittelhandknochen.

#### ANWENDUNG:

Raynaud-Syndrom (Durchblutungsstörungen der Finger), Enuresis (unwillkürliches Einnässen, Bettnässen), Dysurie (schmerzhaftes und/oder erschwertes Ablassen des Harns), Pruritus (sehr starker Juckreiz der Haut mit dem ständigen Verlangen, sich zu kratzen), übermäßiges Schwitzen der Hände.

### He 9 - "Impuls des Herzens"

Dieser Punkt kann bei vielen Akutfällen als **NOTFALLSPUNKT tonisiert werden. Das Tonisieren\*\* von He 9 wirkt laut TCM jedenfalls stärkend auf das Herz und den Kreislauf.**

#### LOKALISATION:

am inneren Nagelwinkel des kleinen Fingers.

#### ANWENDUNG:

akute Notfälle von Herz- und Kreislaufproblemen, akuter Schlaganfall, akute psychische Störungen, akutes Fieber, akute Schmerzen im Bereich des Brustkorbs.

**Wichtiger Hinweis:** Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei Notfällen rufen Sie unbedingt die Rettung oder den Notarzt. Bis zum Eintreffen des Arztes kann die Anwendung der Notfallpunkte hilfreich sein. Denken Sie aber daran, dass bei jeder Hilfeleistung das Wichtigste an erster Stelle stehen muss. Beim Herzstillstand haben die Anwendung der Herzmassage sowie die Mund-zu-Mund-Beatmung Priorität.

**\*Sedieren:** Mit Sedieren versteht man in der TCM das Wegnehmen von übermäßiger Energie, wenn die betreffende Körperstelle oder das betreffende Organ einen Zustand übermäßiger Fülle zeigt. Beim Sedieren wird der zu behandelnde Punkt TIEF gedrückt.

**\*\*Tonisieren:** Tonisieren bedeutet Anregen und Auffüllen und ist angezeigt, wenn der betreffende Bereich oder das betreffende Organ einen Zustand des Mangels zeigt. Beim Tonisieren wird der entsprechende Akupunkturpunkt SANFT gehalten.

1 CUN



**Ulrike Icha**  
Kinesiologie,  
Lebens- und  
Sozialberatung,  
Dunkelfeldmikroskopie  
Ausbildungen und  
Einzeltermine,  
Buchautorin

Tel.: 0680 218 52 15  
ulrike.icha@utanet.at

Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien  
[www.phoenixhealing.at](http://www.phoenixhealing.at)

Quellen:

Meine Mitschriften aus der TCM-Ausbildung bei der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin, Wien, 1998 - 2001  
G. Stux, N. Stiller, B. Pomeranz - Akupunktur, Lehrbuch und Atlas, 5. Aufl., Springer-Verlag, S. 140 - 145  
Modell-Puppe für die Bilder - 3B Scientific GmbH, Deutschland