



Text und Bilder: Ulrike Icha

LUNGEN-MERIDIAN (Lu)

Der Lungen-Meridian ist ein **YIN-Meridian**. Er zählt in der 5-Elemente-Lehre zum **Metall-Element** und steht in enger Beziehung zum Sinnesorgan **NASE** sowie zur **Haut**. Er ist mit dem **Dickdarm** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt in der Zeit von **03 bis 05 Uhr**.

Verlauf:

Der Lungen-Meridian entspringt etwa 6 Cun - gemessen von der Körpermitte in Richtung Schulter - und 1 Cun (= etwa 2 Finger) unter dem Schlüsselbein (Lu 1). Er zieht dann entlang der Innenseite des Armes bis zur Ellenbogenbeuge, dann weiter über die Speiche bis zur Innenseite des Handgelenks und endet am radialen Nagelwinkel des Daumens.

Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin hat jeder Meridian zusätzlich zum oben erwähnten "oberflächlichen Verlauf" auch einen "inneren Verlauf". Der innere Verlauf des Lungen-Meridians beginnt beim Mittleren-Erwärmer, zieht hinunter über den Dickdarm und fließt dann zurück über den Magen, hinauf bis zum Mageneingang, danach weiter über die Lunge, dann über den Hals und dann wieder hinunter, bis er schließlich in den Punkt Lu1 mündet.

Bedeutung:

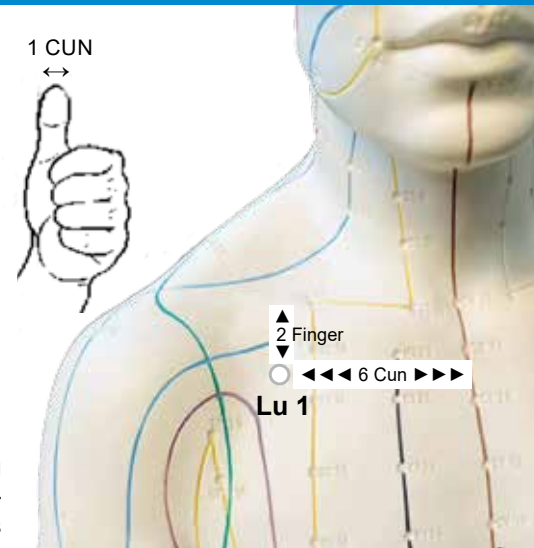
In der TCM wird der Lunge eine mächtige Funktion zugeschrieben: Sie "regiert" das Qi (Lebensenergie) und damit die Durchblutung. Gutes Lungen-Qi bedeutet deshalb gute Durchblutung und warme Extremitäten. Bei einem Lungen-Qi Mangel sind die Extremitäten - insbesondere die Hände - kalt. Ein Energiemangel im Metall-Element, dem die Lunge zugeordnet ist, entsteht durch eine Blockade im Erde-Element. Dies führt zur Unfähigkeit, sich gegen äußere Einflüsse zu schützen. Infektanfälligkeit, Erschöpfung und Kurzatmigkeit mit dem Gefühl der Enge in der Brust sind die Folgen. Ein Energieüberschuss im Metall-Element zeigt sich in einer allgemeinen "Starre" - sowohl körperlich als auch geistig - etwa in steifen Schultern, flacher Atmung, aber auch in der Unfähigkeit, etwas zu diskutieren, ohne in die Verteidigung gehen zu müssen.

Das Lungen-Qi ernährt die Nieren. Ist der Fluss zum Nieren-Qi gestört oder nehmen die Nieren die Lungenenergie nicht auf, steigt das Lungen-Qi unkontrolliert im Körper auf. Die Folgen sind: Husten, Atemnot, Asthma. Die Lunge regiert auch die Haut, die für unsere Abgrenzungsfähigkeit ganz essenziell ist. Denn mit der Haut stehen wir in Kontakt mit der Außenwelt. Ihre Beschaffenheit lässt erahnen, wie weit wir uns vor widrigen Umständen - sowohl gegen natürliche Einflüsse, wie z. B. Wind und Kälte, als auch gegen äußere emotionale Einflüsse, die uns von anderen Menschen entgeggebracht werden - schützen können.

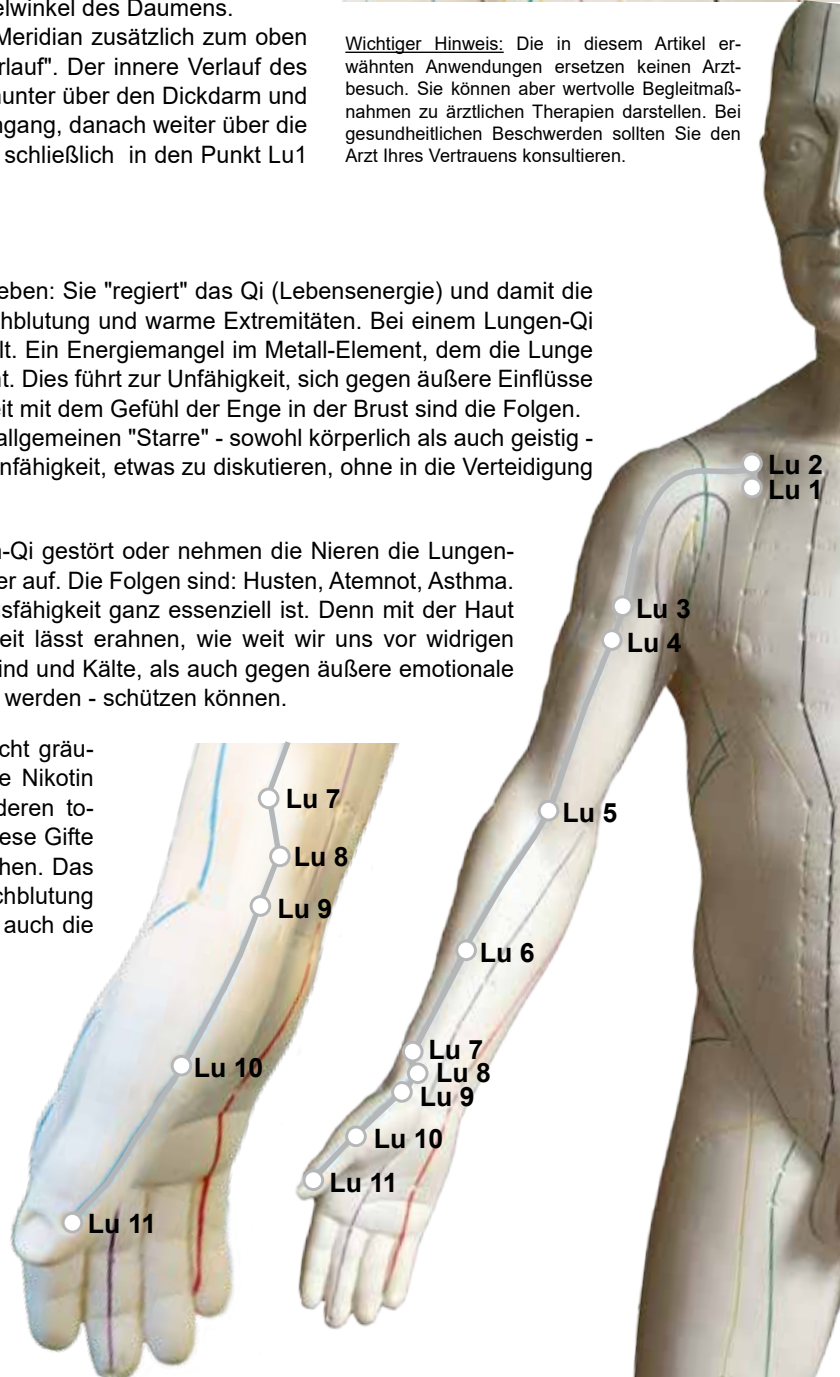
Raucher erkennt man oft an ihrem fahlen, blassen oder leicht gräulichen Teint. Schuld daran sind das in Zigaretten enthaltene Nikotin sowie Kohlenmonoxid, das zusammen mit etwa 4.000 anderen toxischen Stoffen beim Verbrennen von Zigaretten entsteht. Diese Gifte bewirken, dass sich die Blutgefäße im Körper zusammenziehen. Das führt zu Störungen im Blutkreislauf, was an der Mangeldurchblutung der Haut erkennbar wird. Beides - sowohl Durchblutung, als auch die Haut - sind der Lunge zugeordnet.

Chronische Trauer oder Offenheit und Freiheit?

Unangemessene Traurigkeit, Melancholie und Schwermut beeinträchtigen lt. TCM die Lungenenergie. Dies kann zur Kurzatmigkeit oder zu unregelmäßiger Atmung führen. Ein typischer Hinweis ist häufiges Seufzen. Auch Intoleranz, Verachtung, Geringschätzung - sich und anderen Personen gegenüber - sowie Vorurteile können auf ein Energie-Ungleichgewicht der Lungen hinweisen. Offenheit und sich von nichts und niemandem "erschüttern" zu lassen vermittelt das Gefühl der Freiheit, was von stabiler und kräftiger Lungenenergie zeugt.



Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollten Sie den Arzt Ihres Vertrauens konsultieren.





Indikationen:

Gesundheitliche Probleme, die mit Störungen im Bereich des Lungen-Meridians stehen können, sind: **Probleme des Atmungsapparates (Nase, Nasennebenhöhlen, Rachen, Mandeln, Kehlkopf, Luftröhre, Stimmbänder, Bronchien, Lungen), Druck auf der Brust.** Da laut TCM die Lunge energetisch mit der Haut und dem Dickdarm in Zusammenhang steht, kann ein Lungen-Energieungleichgewicht mit **Hauterkrankungen, sehr trockener oder sehr feuchter Haut (Nachtschweiß)** und/oder mit **Verdauungsproblemen** einhergehen. Ebenso sind Schmerzen im Meridianverlauf möglich: **Schulter- und Armprobleme, Tennisarm, Arthrose des Daumen-Grundgelenks, periphere Gefäßerkrankungen, Schwellungen der Gliedmaßen (auch Lymphstau).**

Zu den typischen emotionalen Störungen, die wir dem Lungen-Dickdarm System zuordnen, zählen wir: **"Nicht annehmen können", "nicht loslassen können", "nicht durchatmen können", Gefühl von Einengung (in der Familie, in einer Partnerschaft, im Beruf), Gefühl von Unruhe (wegen Atemnot), chronische Trauer.**

Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

Lu 1 - "Zentraler Palast"

ALARMPUNKT

LOKALISATION:

6 Cun von der Körpermitte nach außen und 1 Cun (etwa 2 Finger) unter dem Schlüsselbein.

ANWENDUNG:

Die Technik ist meditativ oder Friktion (reiben) bei: Husten, Bronchitis, Asthma. Atemproblemen, Schulterschmerzen, Druck auf der Brust.

Lu 5 - "Teich an der Elle"

Sedierungspunkt*

LOKALISATION:

Bizeps-Sehne - auf der Beugefalte des Ellenbogens (außen).

ANWENDUNG:

Dieser Punkt wird bei Fülle- und Hitzestörungen sediert*. Nach den Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin wird durch das Sedieren dieses Punktes die Hitze aus der Lunge ausgeleitet. Typische Lungen-Hitzesymptome können sein: Fieber mit Zittern, chronisches Asthma, chronische Bronchitis, Tennisellenbogen, Ellenbogenschmerzen, Armlähmung, Psoriasis.

Lu 6 - "Tiefes Loch"

ALARMPUNKT

LOKALISATION:

Mitte der Verbindungslinie zwischen Lu 5 und Lu 7

ANWENDUNG:

AKUTE Probleme der Atmungsorgane: akute Bronchitis, akuter Asthmaanfall, akute Mandelentzündung, akute Rachenentzündung, akute Nasen-Nebenhöhlen-Entzündung.

Lu 7 - "Ein Blitz",

auch: "Unterbrochene Reihenfolge" LUO-Punkt***

LOKALISATION:

Von der Handgelenksfalte 1,5 Cun hinauf auf dem Knochen.

ANWENDUNG:

Dieser Punkt "beruhigt den Geist", indem Hitze vom Kopf nach unten geleitet wird: Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Zahnschmerzen. Einseitige Migräne, die vom Nacken hinaufzieht. Steifer Nacken. Asthma.

Lu 8 - "Der hindurchgehende Kanal" oder "Entwässerungsgraben des Durchgangs"

PULSPUNKT

Info: Der Punkt Lu 8 wird in der TCM zur Pulsdiagnose genutzt. Auf der rechten Körperseite wird durch tiefes Drücken der Milz-Pankreas-Puls und durch sanftes Berühren der Magen-Puls gemessen. Auf der linken Körperseite wird durch tiefes Drücken der Leber-Puls gemessen und durch sanftes Halten der Gallenblasen-Puls.

Ebenso wird in der Kinesiologie (Touch for Health) dieser Punkt beim "Pulstest" kinesiologisch getestet, um Überenergien in den oben genannten Organen zu ermitteln.

LOKALISATION:

Von der Handgelenksfalte 1 Cun hinauf auf der Arteria radialis.

ANWENDUNG:

Handgelenksprobleme, Kehlkopfentzündung, Heiserkeit.

Lu 9 - "Großer Abgrund" oder "Großer Wasserschlund", "Hindurchgehender Kanal"

MEISTERPUNKT DER BLUTGEFÄSSE TONISIERUNGSPUNKT**

Info: Meisterpunkte wirken spezifisch bei Erkrankungen bestimmter Organe oder Gewebe. Dieser Punkt ist der Meisterpunkt für Probleme des Gefäßsystems.

LOKALISATION:

An der Daumenkante der Handgelenksfalte.

ANWENDUNG:

Nach den Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin wird mit dem Tonisieren des Punktes Lu 9 "Wind ausgeleitet", sodass sich Schleim auflösen kann: Husten, Asthma, Bronchitis, Grippe, Schmerzen in der Brust, Stimmverlust. Als Meisterpunkt der Blutgefäße wird er vor allem bei Arteriosklerose tonisiert, aber auch bei anderen Gefäßerkrankungen. Sonst zählen auch Handgelenksprobleme zu den Indikationen.

Lu 10 - "Fischbauchgrenze"

LOKALISATION:

Auf dem Handballen in der Mitte des ersten Mittelhandknochens.

ANWENDUNG:

Probleme, die durch "Hitze" entstehen - etwa bei Kopfschmerzen nach Alkoholkonsum, Husten mit Brechreiz (Keuchhusten). Auch bei Taubheit oder Schmerzen der Hand (aufgrund von Gefäßerkrankungen, Polyneuropathie sowie bei Arthrose des Daumengrundgelenks).

Lu 11 - "Junger 2. Ton"

NOTFALLSPUNKT bei AKUTEN NOTFÄLLEN

LOKALISATION:

Innerer Nagelwinkel - etwa 2 mm entfernt.

ANWENDUNG:

Ohnmacht, Kreislaufkollaps, epileptischer Anfall, Fieberkrampf, Herzanfall, Atemnot.

***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.

*****Luo-Punkt** (Luo bedeutet verbinden, verknüpfen, vernetzen, Tür): Ein Luo-Punkt bildet eine Verbindung zum gekoppelten Meridian.

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. 98 - 105. Modell-Puppe für die Bilder - 3B Scientific GmbH, Deutschland.



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