



Text und Bilder: Ulrike Icha

## LENKERGEFÄSS (LG)

auch: Gouverneursgefäß (GG)

Englisch: Governing Vessel (GV),

Chinesisch: Du Mai (DU)

Das Lenkergefäß zählt zu den sogenannten **außerordentlichen Gefäßen (bzw. Meridianen)\***. Ihm ist kein Organ zugeordnet, es hat jedoch eine enge Beziehung zum **Zentralnervensystem** und zur **Nieren-Energie**. Nach den Vorstellungen der TCM steht es in ständiger Resonanz mit den 12 Hauptmeridianen und wird als **"Lenker aller 12 Yin- und Yang-Meridiane sowie ihrer Organe"** betrachtet, weshalb ihm eine wichtige übergeordnete Rolle zugesprochen wird. Aufgrund des Meridianverlaufs besteht auch ein Bezug zur **Wirbelsäule**.

### Verlauf:

Das Lenkergefäß entspringt am Steißbein. Es verläuft entlang der Wirbelsäule über die Dornfortsätze bis zum Nacken - von dort weiter über die Mittellinie des Hinterkopfes bis zur Stirn, dann über den Nasenrücken, bis es schließlich hinter der Oberlippe oberhalb der Schneidezähne in der Mitte des Lippenbändchens endet.

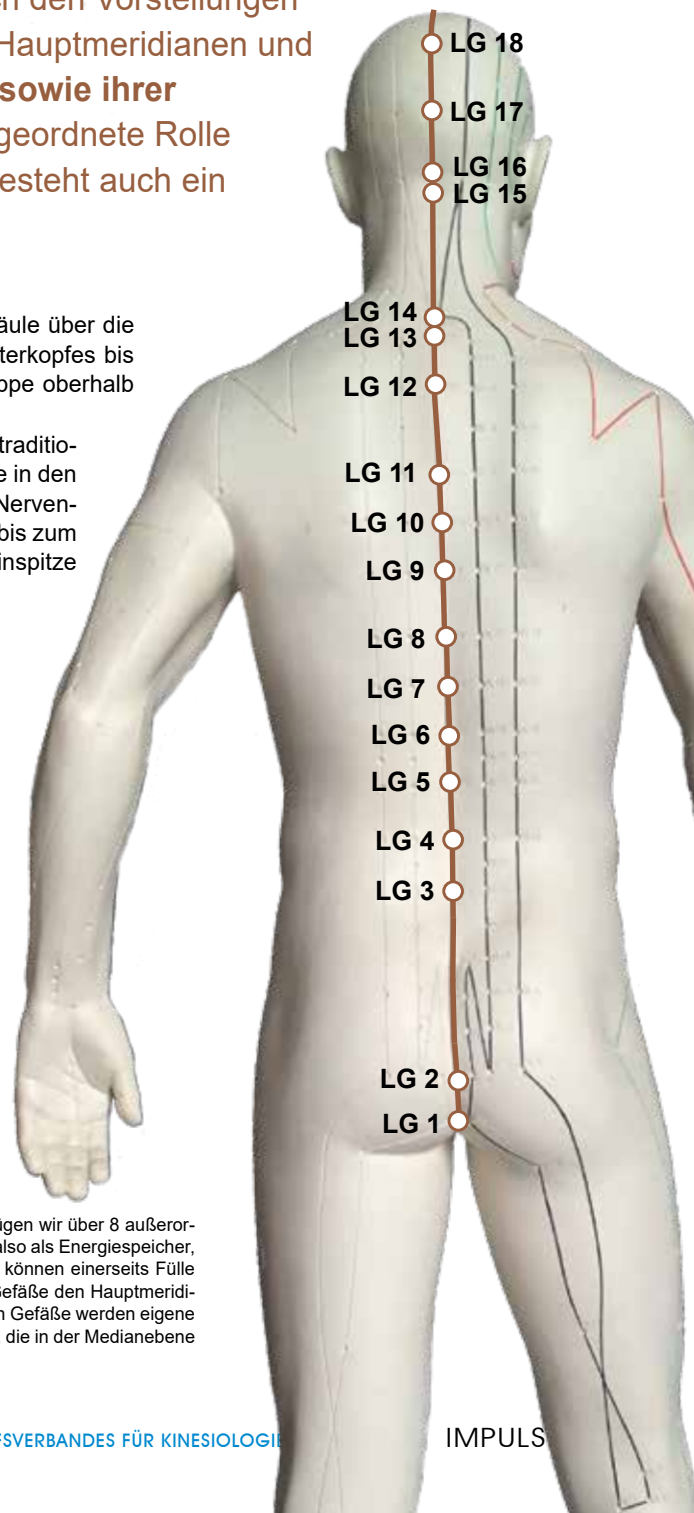
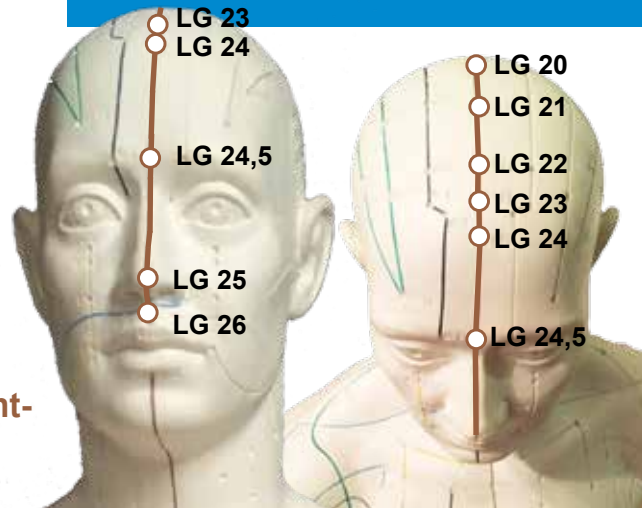
Zusätzlich vom oben erwähnten "oberflächlichen" Verlauf, kennt man in der traditionellen chinesischen Medizin einen "inneren Verlauf", der in den Nieren sowie in den Nebennieren entspringt, zieht hinter dem Bauchfell nach unten durch das Nervengeflecht des Beckens, dann durch das Nervengeflecht am Steißbein, weiter bis zum hinteren Teil des Beckenbodens und kommt schließlich zwischen Steißbeinspitze und After an die Oberfläche.

### Bedeutung:

Da das Lenkergefäß mit den 12 Hauptmeridianen und ihren entsprechenden Organen ständig in Resonanz steht, vermag es auf alle Körperregionen harmonisierend Einfluss zu nehmen. Laut TCM wird ihm "vorgeburtliche" Energie (auch: "Urenergie", "anzentrale" Energie) zugesprochen. Darunter versteht man die Energie, die jedes Individuum von seinen Vorfahren geerbt hat. Wenn ein Kind auf die Welt kommt, trägt es diese Energie - **gespeichert in den NIEREN** - in sich. Sie ist unveränderbar. Sie verbraucht sich jedoch bei schweren Krankheiten oder durch exzessiven Lebenswandel. Sie kann dann nicht mehr aufgebaut werden. Deshalb ist es wichtig, schonend damit umzugehen.

Das Lenkergefäß hat einen besonderen Einfluss auf die Psyche. Es wirkt lenkend auf die "geistigen" Funktionen der Organe. Etwa unterstützt es zielorientiertes Denken (der Gallenblase zugeordnet), analytisches Denken (dem Dickdarm zugeordnet), Wissensaufnahme (dem Magen zugeordnet), Verwirklichung von Ideen (dem Dünndarm zugeordnet), Wachsamkeit und Präsenz (dem Dreifachen Erwärmer zugeordnet) sowie die Gelassenheit (der Blase zugeordnet).

\* **Außerordentliche Gefäße (Meridiane):** Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin verfügen wir über 8 außerordentliche Gefäße, die auch als "Ozeane" bezeichnet werden. Sie dienen als eine Art "Reservoir", also als Energiespeicher, während die Hauptmeridiane keine Speicherfähigkeit besitzen. Die 8 außerordentlichen Gefäße können einerseits Fülle aus den Hauptmeridianen aufnehmen und auf der anderen Seite stellen die außerordentlichen Gefäße den Hauptmeridianen in Zeiten energetischer Leere Energie zur Verfügung. Nur zweien der acht außerordentlichen Gefäße werden eigene Akupunkturpunkte zugeordnet: dem Konzeptionsgefäß (Ren mai) und dem Lenkergefäß (Du mai), die in der Medianebene des Körpers verlaufen.





## Indikationen:

Das Lenkergesäß hat eine koordinierende und harmonisierende Wirkung auf Organe und Körperregionen.

- Gesundheitliche Probleme, die mit Punkten im *Lumbal- und Sakralbereich* in Zusammenhang stehen können: **urogenitale Erkrankungen, Probleme des Enddarms, Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule.**

- Gesundheitliche Probleme, die mit Punkten im *Thorax- und Nackenbereich* in Zusammenhang stehen können: **Hals- und Brustwirbelsäulenprobleme, Nervenschmerzen entlang der Rippen, Infektionsanfälligkeit.**

- Gesundheitliche Probleme, die mit Punkten im *Kopfbereich* in Zusammenhang stehen können: **Kopfschmerzen, psychische, psychosomatische und neurologische Probleme.**

## Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

### LG 1 - "Lang und kraftvoll"

#### LOKALISATION:

Zwischen Anus und Spitze des Steißbeins.

#### ANWENDUNG:

Das Drücken des Punktes hinauf in Richtung des Meridianverlaufs hilft bei: Durchfall. Das Drücken des Punktes hinunter gegen den Meridianverlauf hilft bei: Verstopfung

### LG 2 - "Zustimmungspunkt der Lumbalregion"

#### LOKALISATION:

Am Hiatus canalis sacralis (= Kreuzbeinöffnung, eine Öffnung im Wirbelkanal des Kreuzbeins, die durch die Haut tastbar ist.)



#### ANWENDUNG:

Dieser Punkt kann harmonisiert werden bei: unregelmäßiger Menstruation, Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, Einnässen nach dem 3./4. Lebensjahr, Lähmungen der unteren Extremitäten.

### LG 3 - "Yang-Pass der Lende"

#### LOKALISATION:

Zwischen 4. und 5. Lendenwirbel.

#### ANWENDUNG:

Das Drücken, Massieren oder Dehnen im Bereich dieses Punktes wirkt entspannend bei Kreuzschmerzen und harmonisierend bei Urogenitalproblemen.

### LG 4 - "Lebenstor"

#### QI-ZENTRUM DER NIEREN

#### LOKALISATION:

Zwischen 2. und 3. Lendenwirbel.

#### ANWENDUNG:

Laut TCM steht dieser Punkt in enger Beziehung zu den Nieren und zur Blase. Mit dem *Tonisieren\** dieses Punktes lässt sich ein **YANG-Mangel**, der sich zeigen kann mit z. B. Kreuzschmerzen, Nierenproblemen und Potenzproblemen, ausgleichen. **L 4 sollte zum Schutz der "vorgeburtlichen Energie", die in den Nieren abgespeichert ist, immer warm gehalten werden.**

### LG 14 - "Großer Wirbel", "Yang-Zentrale"

#### LOKALISATION:

Knapp unter dem 7. Halswirbel.

#### ANWENDUNG:

Dieser Punkt wird *sediert\*\**, wenn ein **YANG-Überschuss** erkennbar ist, der einhergeht mit: Hyperaktivität, Pickel, Nackensteife, HWS-Syndrom, Epilepsie, Hitzeschlag, Grippe, Migräne, Kopfschmerzen (am Hinterkopf), Asthma.

### LG 15 - "Stummtür"

#### LOKALISATION:

Unter der Kante des Schädelknochens.

#### ANWENDUNG:

Dieser Punkt ist sehr sensibel, deshalb nur sanft behandeln - etwa bei: Stummheit, Sprachstörungen - auch bei Aphasie (= Sprachstörung aufgrund eines Schlaganfalles) sowie Schwerhörigkeit, Kopfschmerzen, Migräne, Fehlhaltung des Halses (Schiefhals), HWS-Syndrom, psychische Probleme.

### LG 20 - "Himmelstor" oder "Baihui" (= frei übersetzt: 100 Zusammenkünfte)

*Info:* LG 20 ist ein bedeutender übergeordneter Punkt. Er kann bei **JEDER Akupunkturverordnung mitbehandelt werden. LG 20 liegt in der Mitte des Kronenchakras.**

#### LOKALISATION:

Kreuzungspunkt des Meridians und von gedachten Linien, die von den Ohrensippen hinauf zum Scheitel verlaufen.

#### ANWENDUNG:

Dieser Punkt ist bei vielen Menschen drucksensibel. Sanftes Berühren oder Halten dieses Punktes harmonisiert Probleme, die aus einem **Yang-Mangel** entstanden sind: Kopfschmerzen, Schwindel, Kollaps, Schlaflosigkeit, Tinnitus, Schock. Durch die Aktivierung des LG 20 wird das Kronenchakra geöffnet, was auf den Klienten stimmungsaufhellend wirken kann.

### LG 24,5 - KEIN Akupunkturpunkt, wird aber häufig mitbehandelt - "3. Auge"

*Info:* Das "3. Auge" wird in der TCM als Sitz des Geistes und des Verstandes, der Intuition und des Wissens wahrgenommen. Zusätzlich wird das 3. Auge der Hypophyse zugeordnet, die für die hormonelle Regulation von Bedeutung ist.

#### LOKALISATION:

Zwischen den Augenbrauen.

#### ANWENDUNG:

Hormonelle Probleme, geistige Unklarheit, Konzentrationsprobleme, Stress, Wahnvorstellungen, neurologische Probleme, chronischer Schnupfen.

### LG 26 - "Mitte der Oberlippe"

#### NOTFALLSPUNKT bei AKUTEN NOTFÄLLEN

*Info:* Laut TCM löst das Behandeln des Punktes oberhalb der Lippe Blockaden in der Lebensenergie, sodass sie und das Blut wieder fließen können.

#### LOKALISATION:

Hinter der Oberlippe oberhalb der Schneidezähne in der Mitte des Lippenbändchens.

#### ANWENDUNG:

Bei akuten Notfällen möglichst **fest drücken**, um den Energiestau zu lösen - wie zum Beispiel bei: Kollaps, Schock, epileptischer Anfall, Grand mal.

*\*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.

*\*\*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.

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. 212 - 219. <https://de.wikipedia.org/wiki/Meridian> - zugegriffen am 21.2.2022 • Barbara Kirschbaum - Die 8 außerordentlichen - Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin, 5. Aufl., ML Verlag, S. 17 • Achim Eckert, Das Tao der Akupressur und Akupunktur - Die Psychosomatik der Punkte, 3. Aufl., Karl F. Haug Verlag, S. 280 • Modell-Puppe für die Bilder - 3B Scientific GmbH, Deutschland • Bild: Hiatus canalis sacralis, free, [https://en.m.wikipedia.org/wiki/File:Sobo\\_1909\\_13.png](https://en.m.wikipedia.org/wiki/File:Sobo_1909_13.png) - zugegriffen am 22.2.2022



**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**