



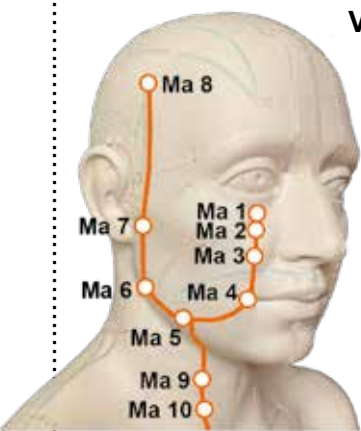
Text und Bilder: Ulrike Icha

Magen-Meridian (Ma)

Englisch: Stomach Meridian (ST)

Chinesisch: wei-jing

Der Magen-Meridian ist ein **Yang-Meridian**. Er zählt in der 5-Elemente-Lehre zum **Erde-Element** und steht in enger Beziehung zum Sinnesorgan **MUND (Geschmackssinn)** sowie zum **Bindegewebe** und zu den **Muskeln**. Er ist mit der **Milz** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt morgens in der Zeit von **7 bis 9 Uhr**.



Verlauf:

Im äußeren Verlauf entspringt der Magen-Meridian unter der Mitte des Auges. Er bildet einen Bogen über die Wange bis zur Schläfe hinauf (U-Form). Am untersten Punkt der U-Form (Ma 5) zweigt der Meridian nach unten ab. Zuerst seitlich über den Hals, dann über die Mitte des Schlüsselbeins gerade hinunter durch die Brustwarze und mit einem Abstand von etwa 2 Cun zur Mittellinie über den Ober- und Unterbauch. Er führt weiter über die Außenseite des Oberschenkels hinunter über das Knie, den Unterschenkel und über den Fußrücken und endet am äußeren Nagelfalzwinkel der zweiten Zehe.

Der innere Verlauf des Magen-Meridians verbindet den Punkt Ma 1 mit der Nasenwurzel, den Nasenflügeln, dem Gaumen und umkreist die Lippen. Ein weiterer innerer Ast führt vom Punkt Ma 12 zu den Organen Magen und Milz.

Bedeutung:

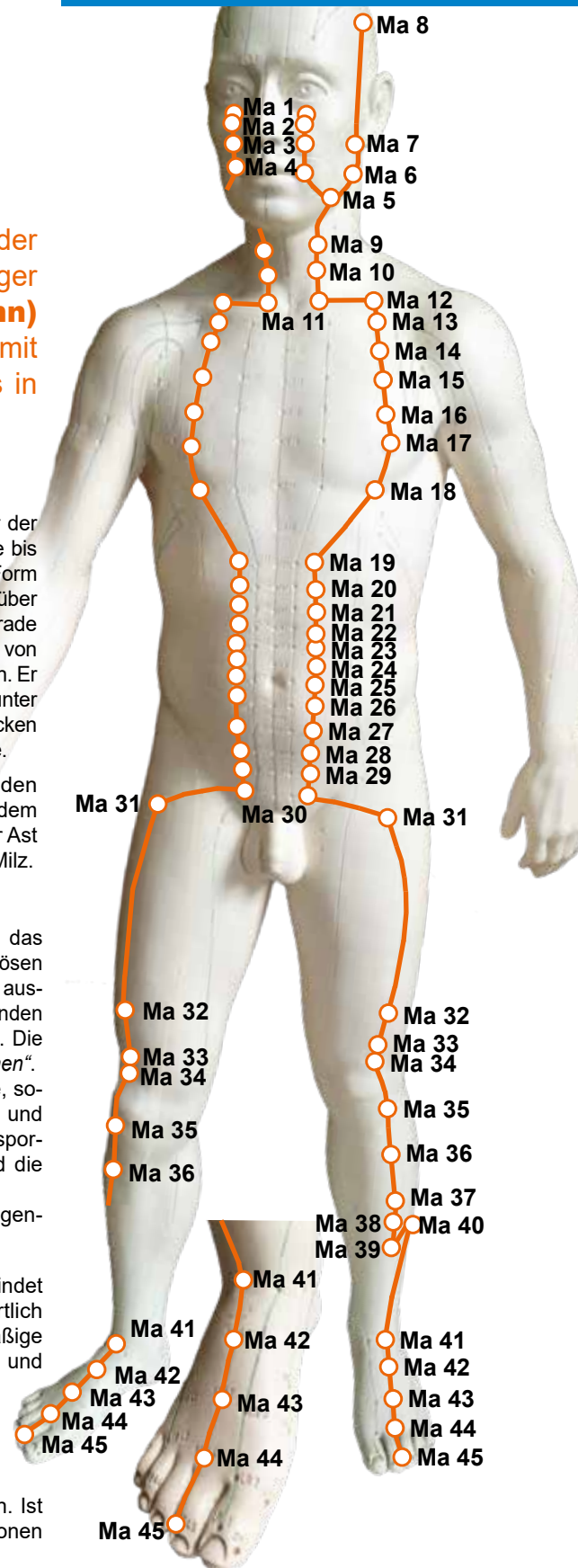
Die Hauptfunktion des Magens ist das Aufspalten der Nahrung. Emotional kann das auch bedeuten, dass wir mithilfe einer guten Magen-Energie leicht Konflikte auflösen können. Aus Sicht der TCM steht der Magen mit der Körpermitte in Verbindung. Bei ausgeglichenem Magen-Qi fühlen wir uns gut „in unserer Mitte“ bzw. „zentriert“. Dann befinden wir uns sowohl in körperlicher, als auch in emotionaler Stabilität und Gelassenheit. Die Verbindung zum Erde-Element lässt uns fest mit „beiden Füßen auf dem Boden stehen“. Das bringt Sicherheit und Zuversicht. Entfernen wir uns jedoch aus unserer Mitte, sodass wir uns durch Äußerlichkeiten ablenken lassen, verlieren wir unsere Ruhe und den Halt. Mit dem Magensaft wird der Speisebrei weiter in den Dünndarm transportiert. Der Magen steht demnach symbolisch auch für das „Weiterkommen“ und die „Durchsetzungskraft“.

Der Bezug des Magens zu den Muskeln lässt erahnen, dass eine stabile Magen-Energie gleichzeitig den Muskeln Stabilität und Kraft verleiht.

„Das wird nicht gehen.“, „Das kann ich nicht.“ Mit der Mutter Erde verbindet man Geborgenheit. Wer den Kontakt zur Erde verliert, verliert sprichwörtlich „den Boden unter den Füßen“ – und damit sein Urvertrauen. Zweifel, übermäßige Sorgen und Kummer entstehen. Ohne Sicherheitsgefühl sinkt die Zuversicht, und pessimistische Gedanken wie „Das wird nicht gehen“ sind dann typisch.

„Das schlägt mir auf den Magen“, „Das liegt mir schwer im Magen“. Sorgen und Verzweiflung wirken direkt auf den Magen. So wie der Magen mit Hilfe seiner Magensäure bei der Aufspaltung/Auflösung der Speisen behilflich ist, unterstützt seine Energie auch das Auflösen von inneren Konflikten. Ist man jedoch nicht in seiner Mitte, lassen sich Speisen wie belastende Situationen schlecht „verdauen“ – Magenprobleme sind oft die Folge.

„Liebe geht durch den Magen.“ Eine schöne Vorstellung, dass Essen und Liebe Hand in Hand gehen und man einem Menschen durch ein zubereitetes Essen Zuneigung zeigen kann. Und im besten Fall löst das Essen Glücksgefühle aus. Das lernen wir schon als Baby. Die Mutter, die laut TCM mit dem Erde-Element assoziiert wird, hat uns durch das Stillen genährt. Wir haben in ihren Armen die *Sicherheit* und *Geborgenheit* erlebt, und die süße Muttermilch hat uns Kraft gegeben. Was für ein starkes Gefühl der Verbundenheit und Liebe!





Indikationen:

Störungen im Meridianverlauf:

Im Kopfbereich – **Augenprobleme, Kopfschmerzen und Migräne, Trigeminusschmerzen und Gesichtslähmung, Zahnschmerzen, Nasen-Nebenhöhlenprobleme.**

Im Halsbereich – **Nackensteife, Halsschmerzen, Atemnot, Husten.**

Im Brust- und Bauchbereich – **Brustschmerzen, Magen- und Darmprobleme sowie Störungen im Beckenbereich (Blasen- und Menstruationsprobleme).**
Im Bereich der Beine – **Gelenkprobleme und Muskellähmungen.** Speziell die Punkte unter dem Knie finden häufig als „**Fernpunkte**“ Anwendung.

Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

Ma 1 – „Tränenbehälter“

LOKALISATION:

Senkrecht unter der Pupille – auf der Knochenkante/Mulde.

ANWENDUNG:

Hornhautentzündung, Grüner u. Grauer Star, Kurz- u. Weitsichtigkeit, Probleme d. Augennervs, Tic d. Augenlider.

Ma 5 – „Großer Empfang“

LOKALISATION:

Vertiefung im Bereich d. Unterkiefers.

ANWENDUNG:

Zahnschmerzen, Trigeminusneuralgie, Mund kann nach einem Schlaganfall nicht geschlossen werden.

Ma 6 – „Kieferkutsche“

LOKALISATION:

Zusammenbeißen – höchster Punkt des Kaumuskels.

ANWENDUNG:

Zahnschmerzen, Trigeminusneuralgie, Gesichtslähmung, Kiefergelenkarthrose, Nackensteife.

Ma 7 – „Untere Schranke“

LOKALISATION:

Ma 6 bis vor das Ohr – Vertiefung. Beim Öffnen des Mundes verschwindet diese Vertiefung.

ANWENDUNG:

Zahnschmerzen, Trigeminusneuralgie, Gesichtslähmung, Kieferluxation, Tinnitus, Schwerhörigkeit, Ohrenschmerzen, eitrige Ohrenentzündung.

Ma 8 – „Am Kopf gebunden“

LOKALISATION:

Senkrecht über Ma 7 im Schläfenwinkel („Geheimratsecke“), in der Höhe etwa 3 Cun oberhalb der Augenbrauen.

ANWENDUNG:

Migräne, Augenprobleme.

Ma 9 – „Willkommen heißen des Menschen“

LOKALISATION:

1,5 Cun neben der gedachten Mitte d. Kehlkopfes (spürbare Vertiefung).

ANWENDUNG:

Halsschmerzen, Atemnot, Nackensteife, Husten, hoher u. niedriger Blutdruck, Kropf.

Ma 25 – „Angel d. Himmels“

ALARMPUNKT f. d. Dickdarm

LOKALISATION:

2 Cun neben dem Nabel

ANWENDUNG:

Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Gastritis, Menstruationsprobleme, Darmparasiten ausleiten, Blasensteine ausleiten, Reizblase, Fertilitätsstörungen, Impotenz.

Ma 27 – „Großes Ausladendes“

LOKALISATION:

2 Cun unter und 2 Cun neben d. Nabel.

ANWENDUNG:

Unterbauchschmerzen, Harnverhalten.

Ma 31 – „Oberschenkelgelenk“

LOKALISATION:

Unterhalb des oberen, vorderen Darmbeinstachels auf gleicher Höhe mit dem unteren Schambeinrand.

ANWENDUNG:

Hüftgelenkprobleme, Koxarthrose, Beinkrämpfe.

Ma 32 – „Versteckter Hase“

LOKALISATION:

6 Cun oberhalb der Mitte der Kniescheibe, entlang der Kniescheibenaußenseite hinauf.

ANWENDUNG:

Taubheitsgefühl oder Lähmung im Unterkörper, Kniearthrose und Kniearthritis.

Ma 36 – „Drei Meilen d. Fußes“ ENERGIEPUNKT, TONISIERUNGSPUNKT, FERNPUNKT

LOKALISATION:

3 Cun (4 Finger) unter dem Knierand an der Außenseite.

ANWENDUNG:

Fernpunkt für Gastritis, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen, Bluthochdruck.
Tonisierungspunkt bei Schwächegefühl, Depressionen, Müdigkeit.
Durchblutungsstörungen i. d. Beinen, Beinödeme, Beinkrämpfe, Neuropathie.

Ma 38 – „Schmale Öffnung“ FERNPUNKT

LOKALISATION:

5 Cun unter Ma 36, 1 Finger vom Schienbein nach außen.

ANWENDUNG:

Akute Schulterschmerzen, Entzündung in der Schulter.

Ma 40 – „Üppige Fülle“

LOKALISATION:

Am Außenknöchel 8 Cun hinauf – 1 1/2 Cun neben dem Schienbein.

ANWENDUNG:

„Verrückt-Schmerzen“ (überall Schmerzen), bei übermäßiger Schleimproduktion (Bronchitis, Asthma, Migräne, Magen-Darm-Probleme), Benommenheit, Schwindel.

Ma 41 – „Den Gebirgsbach befreien“ TONISIERUNGSPUNKT

LOKALISATION:

Mitte der vorderen Querfalte oberhalb des Sprunggelenks.

ANWENDUNG:

Lähmungen in den Beinen, Probleme des Sprunggelenks, Depressionen, Kopfschmerzen, Verstopfung.

Ma 43 – „Ins Tal fallen“ FERNPUNKT bei SCHMERZEN

LOKALISATION:

In der Vertiefung zwischen dem 2. und 3. Mittelfußknochen.

ANWENDUNG:

Kopfschmerzen, Bauchschmerzen.

Ma 44 – „Innenhof“ FERNPUNKT bei SCHMERZEN

Info: Dieser Punkt kühlt bei Hitze.

LOKALISATION:

Außenseite d. 2. Zehe – „Schwimmhaut“.

ANWENDUNG:

Kopfschmerzen, Migräne, Augenbrennen, Zahnschmerzen, Halsschmerzen, Magenschmerzen, Geburtsschmerzen. Auch gegen Fieber (kühlend).

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 116 – 131 • Mo-dell-Puppe für die Bilder - 3B Scientific GmbH, Deutschland



Ulrike Icha
Kinesiologie, Lebens- u. Sozialberatung, Dunkelfeldmikroskopie Ausbildungen und Einzeltermine, Buchautorin
Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at
Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien
www.phoenixhealing.at

BUCHEMPFEHLUNG:



TCM - All in One
KARTENSET
TRADITIONELLE
CHINESISCHE
MEDIZIN
Verlag/Autorin:
Ulrike Icha
ISBN: 978-3-200-09326-3

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