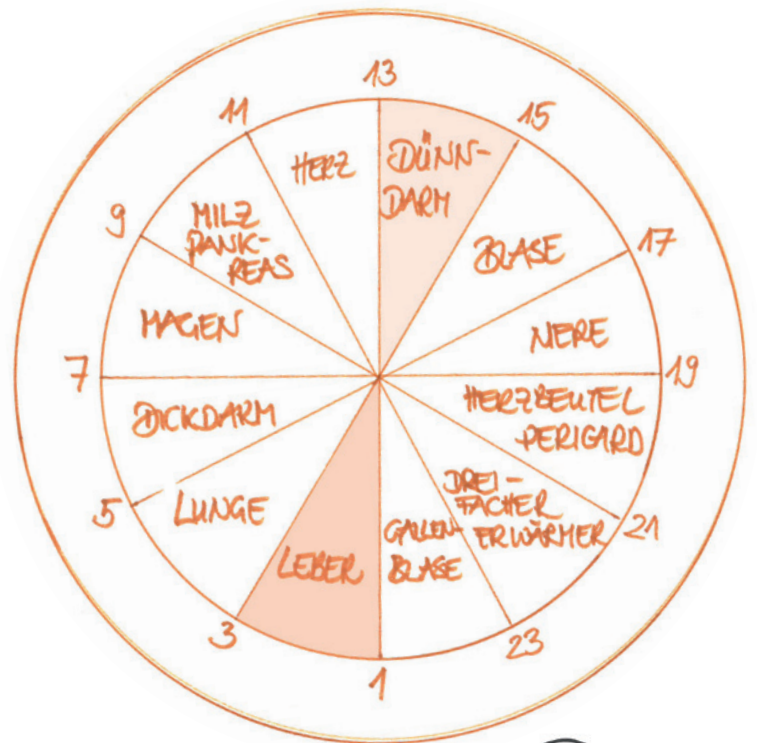


Organuhr TEIL V – DIE LEBER



Die Leber – der Motor des ganzen Körpers

Die Leber ist in der chinesischen Medizin der Manager im Körper und hilft, das Qi, die Lebensenergie, frei zirkulieren zu lassen und treibt sehr eifrig alle Aktivitäten an:

- Sie sorgt für die Blutversorgung des aktiven Bewegungsapparates (Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke)
- Sie verteilt Lebensenergie Qi und Blut in alle Teile des Körpers und hat eine zentrale Bedeutung im Verdauungsapparat.
- Das Blut, das die Nährstoffe von den Verdauungsorganen aufnimmt, gelangt zuerst zur Leber, wo es entgiftet wird.
- Die Leber hat ca. 360 bekannte Funktionen: Sie baut unter anderem Eiweiß und Fett ab, stellt Enzyme her und bildet Gallenflüssigkeit bzw. Gallensäure, scheidet Gifte aus, wirkt bei der Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels mit, speichert Glykogen und wandelt es bei Bedarf in Glukose um.

Der Lebermeridian

Er wirkt auf die Funktionen des Nervensystems. Die ihm zugeordneten Emotionen sind Frustration, Depressionen und Ängste, Ungeduld, Gereiztheit und Wutausbrüche.

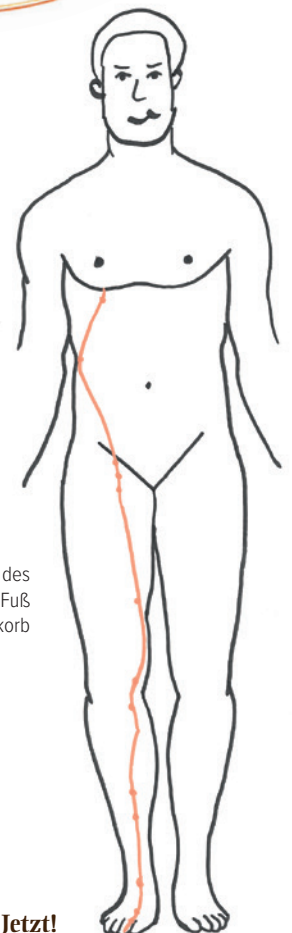
Stress und Hektik lassen uns manchmal vergessen, das Jetzt zu schätzen. Oft ziehen wir die Schultern hoch und stürmen voran. Auf Dauer keine gute Idee. Die Folgen können sein:

- Häufiges nächtliches Erwachen zwischen 1 und 3 Uhr morgens, manchmal mit unruhigem Traum
- Häufige brüchige Finger- und Fußnägel
- Spannungskopfschmerzen und Schwindelgefühle
- Muskelschmerzen

- Schulter-, Brustkorb- und Nackenschmerzen
- Bauchkrämpfe und Druck im Oberbauch
- Nächtliches Jucken und Zucken der Muskeln
- Hämorrhoiden oder Speiseröhren-Krampfadern
- Schmerzen im Verlauf des Meridians (häufig Knieschmerzen oder andere rheumaähnliche Gelenkschmerzen)
- Ständig trockener Hals mit Reizhusten
- Fahles Aussehen
- Frauenbäuchlein
- Migräne
- Nervosität
- Pedanterie
- Prämenstruelles Syndrom mit schmerzhafter Periode

Was können Sie für die Stärkung Ihres Lebermeridians tun?

Ihn stimulieren durch Akupressur, Akupunktur, Dehnung oder auch Visualisieren des Meridians. Hier auch ein Beispiel einer Dehnübung: Sitzen Sie mit gegrätschten Beinen und verschränken Sie die Finger über den Kopf. Mit dem Ausatmen neigen Sie sich seitlich zum einen Bein, zweimal tief ein- und ausatmen. Beim dritten Einatmen richten Sie sich wieder auf und neigen sich zum anderen Bein. Dann die Beine wieder schließen. Wiederholung absolut erlaubt! Achten Sie auf ein Gleichgewicht von Aktion und Entspannung.



Die Fließrichtung des Lebermeridians: vom Fuß zum Brustkorb

Im Hier und Jetzt!

Ein Tipp: Denken Sie an das, was jetzt ist, nicht mit dem Kopf schon wieder beim nächsten sein. Wer im Jetzt ganz sein kann, braucht keinen Urlaub mehr. Vergessen Sie auch nicht, zu ernten, was Sie gesät haben. (sb)

TEIL VI im nächsten Heft