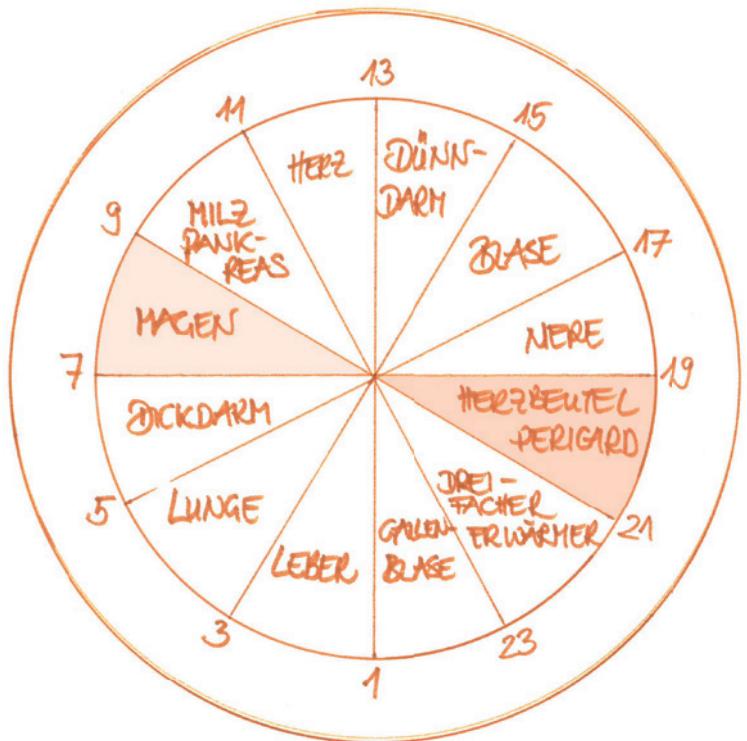


## Organuhr TEIL X – PERIKARD – HERZBEUTEL

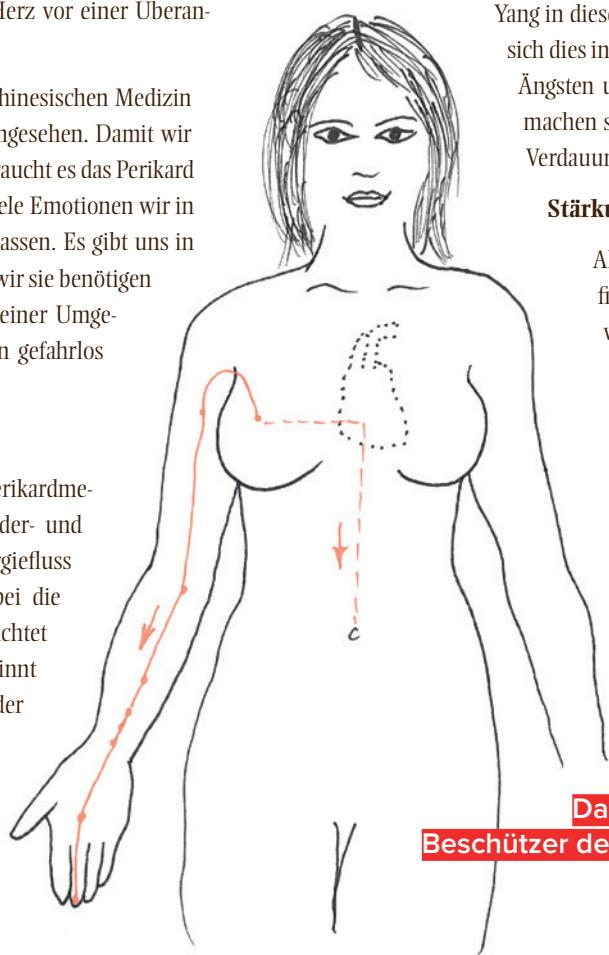


In den Abendstunden, wenn die Aktivität des Tages nachlässt und der Organismus in den Ruhemodus wechselt, ziehen die Menschen sich zurück und verweilen, ruhen. Jetzt ist die Zeit des Perikard gekommen, zwischen 19 und 21 Uhr hat es seinen höchsten Energiefluss. Das Perikard oder Herzbeutel ist ein bindegewebiger Beutel, der wie eine Hülle das Herz umgibt und umschließt. Medizinisch betrachtet ist das Perikard für den stabilen Halt des Herzens in dessen Position wichtig, und trennt dabei das Herz von den anderen Organen im Brustraum. Durch die geringe Dehnbarkeit des Perikard schützt es das Herz vor einer Überanstrengung.

So wird der Herzbeutel auch in der chinesischen Medizin als Beschützer der Herzensenergie angesehen. Damit wir unser Herz nicht jedem offenlegen, braucht es das Perikard als Schützer, um zu regulieren wie viele Emotionen wir in welcher Situation nach außen durchlassen. Es gibt uns in diesem Sinn eine ‚dicke Haut‘, wenn wir sie benötigen oder wird durchlässig, wenn wir in einer Umgebung sind, in der wir unsere Herzen gefahrlos öffnen können.

### Der Perikardmeridian

Zu den Yin-Meridianen zählt der Perikardmeridian, denn er verläuft an der Vorder- und Innenseite des Körpers und der Energiefluss verläuft von unten nach oben, wobei die Arme nach oben über den Kopf gerichtet werden. Der Perikard-Meridian beginnt eine Daumenbreite außen neben der Brustwarze und verläuft über Achsel und den inneren Oberarm, entlang der Ellenbeuge, um schließlich zwischen den beiden Sehnen des Unterarmes bis in die Mittelfingerspitze zu führen.



**Das Perikard**  
**Beschützer des Herzens**



Der Perikard-Meridian sorgt für ausreichende Durchblutung und wirkt über die Stimulation der Hormondrüsen auf die Sexualität, daher wird er auch als Kreislauf-Sexualität-Funktionskreis bezeichnet. Wenn Yin und Yang in diesem Meridian im Ungleichgewicht sind, dann äußert sich dies in Unruhezuständen, Kreislaufproblemen und auch in Ängsten und Anspannung. Als Partner des Magenmeridians machen sich Disharmonien auch in Form von Übelkeit oder Verdauungsstörungen bemerkbar.

### Stärkung für das Perikard

Als schnelle Hilfe zur Beruhigung z.B. bei Lampenfieber oder Aufregung die ‚durch den Magen‘ geht, wirkt die Behandlung der zwei Akupressurpunkte der Handflächen besonders gut. Perikard 8 liegt in der Mitte der Handfläche in Verlängerung des Mittelfingers und Perikard 6 befindet sich drei Finger breit von der Handgelenksbeuge entfernt, auf dem Innenarm zwischen zwei Sehnen. Drücken Sie einen der Punkte sanft für 3 bis 5 Minuten mit einer kreisenden Bewegung gegen den Uhrzeigersinn und helfen so das Perikard zu stärken. (cw)