Dr. Konrad Stolle-Wiegand
Gabriela Wiegand

Sind Sie in Ihrem Element?

Die Fünf-Elemente-Akupressur
Testen Sie Ihre Energie-Balance

creAstro-Verlag

Über die Autoren

Dr. Konrad Stolle-Wiegand führt gemeinsam mit Gabriela Wiegand eine Naturheilpraxis. Er wendet Meridian-bezogene Methoden zur Heilung und Gesunderhaltung – Akupunktur, Akupressur, Shiatsu, Qigong, Triggerpunkt-Therapie – an und hat hier auch seinen Schwerpunkt im Unterrichten. In jungen Jahren hat er Biologie studiert und auf dem Gebiet der Krankheiten von Pflanzen promoviert und wissenschaftlich gearbeitet.

Der Weg von *Gabriela Wiegand* führte über ein Musikstudium und die Astrologie zu ihrem Herzens-Thema, der miasmatischen Homöopathie, ergänzt durch Akupunktur und Akupressur.

Dr. Konrad Stolle-Wiegand
Gabriela Wiegand

Sind Sie in Ihrem Element?

Die Fünf-Elemente-Akupressur
Testen Sie Ihre Energie-Balance

creAstro-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Dr. Konrad Stolle-Wiegand und Gabriela Wiegand

»Sind Sie in Ihrem Element?

Die Fünf-Elemente-Akupressur

Testen Sie Ihre Energie-Balance«

Wasserburg am Inn,

creAstro-Verlag 2019

ISBN 978-3-939078-54-8

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© (2019) Dr. Konrad Stolle-Wiegand und Gabriela Wiegand

1. Auflage 2019

Umschlaggestaltung
& Computergrafik: Gerhard Höberth

Printed in Germany

Dank

Danken möchten wir unseren Akupunktur-Lehrern Ton van der Molen und Maria Kriester. Ton van der Molen war es gegeben, die moderne Fünf-Elemente-Akupunktur, fußend auf dem Lehrgebäude der Worsley-Schule, aus der Taufe zu heben. Maria Kriester hat uns zum Schreiben des vorliegenden Buches angeregt.

Unseren Kolleginnen und Kollegen im »Kreis der Akupunkteure nach Ton van der Molen« danken wir für den Erfahrungsaustausch und die Diskussionen, so dass wir uns getragen fühlen von einer Szene, die den Nährboden für dieses Buch gebildet hat. Wir danken Klaus Metzner und allen anderen Lehrern und Lehrerinnen des Europäischen Shiatsu-Institutes für ihre grundlegende und intensive Ausbildung, und ebenso unserem Akupressur-Lehrer Michael Gach dafür, dass er uns eine Akupressur-Ausbildung (acupressure training circle und acupressure mastery programme) vermittelt hat. Wir danken unseren Patienten und unseren Schülern, die uns täglich helfen, unser Wissen und Können zu überprüfen und zu erweitern. Und wir danken der großen Dharma-Meisterin Ji Kwang Dae Poep Sa Nim für alle Unterstützung.

Disclaimer

Die Inhalte dieses Buches basieren auf dem Wissen und den persönlichen Erfahrungen der Autoren. Sie mögen dem Leser dazu dienen, ein tieferes Verständnis der fernöstlichen Medizin zu gewinnen. Sie sind vom Leser eigenverantwortlich umzusetzen.

Grenzen der Akupressur-Behandlungen

Akupressur-Behandlungen und -Selbstbehandlungen ersetzen nicht Arzt- oder Heilpraktiker-Behandlungen.

Abkürzungen

Bl	Blasenmeridian	DE	Dreifacher-Erwärmer
Ni	Nierenmeridian	Ma	Magenmeridian
Gb	Gallenblasenmeridian	Mi	Milzmeridian
Le	Lebermeridian	Lu	Lungenmeridian
He	Herzmeridian	Di	Dickdarmmeridian
Dü	Dünndarmmeridian		
KS	Kreislauf-Sexus-Meridian		
		Q	**Quellpunkt**
		Lo	**Lo-Punkt**

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 9

2 Testen Sie Ihre Energie-Balance 13

2.1 Wie funktioniert der Test? 13
2.2 Test-Bogen 14
2.3 Auswertung 19
2.4 Wie Sie vom Test zum Punkt kommen 19

3 Punkte, die Ihre Energie in Balance bringen 21

3.1 Wasserelement 21
3.2 Holzelement 43
3.3 Feuerelement 65
3.4 Erdelement 87
3.5 Metallelement 103
3.6 Schwangerschaft und Kinderwunsch 117

4 Auf welche Weise Sie die Punkte am besten erreichen 119

4.1 Technik 121
4.2 Empfindliche und robuste Körperbereiche 129
4.3 Ergänzendes 131

5 Wie Sie Ihre Meridiane durch Dehnungen einstimmen können 135

5.1 Wasserelement 137
5.2 Holzelement 139
5.3 Feuerelement 141
5.4 Erdelement 145
5.5 Metallelement 149

6 Die Meridianuhr nutzen 151

6.1 Langstreckenflug und Jetlag 157
6.2 Schichtarbeit 163
6.3 Diagnostischer Hinweis bei chronischen Beschwerden 167

7 Elementepunkte – aufgrund einer Beziehung wirksam 169

7.1 Ihre Herkunft – die fünf Elemente 171
7.2 Ihre Wirkungsweise 177
7.3 Ihre Reihenfolge in den Meridianverläufen 181

8 Quell- und Lo-Punkte – wie sie die Partnerschaft beleben 183

9 Symptomatische Punkte – ein zusätzliches Geschenk 187

10 Einblicke in Akupressur-Behandlungen 191

10.1 Wasserelement 193
10.2 Holzelement 195
10.3 Feuerelement 197
10.4 Erdelement 199
10.5 Metallelement 203

11 Welche Punkte wir unseren Patienten empfehlen und warum 205

12 Tabelle der Indikationen: Der kurze Weg zum Punkt 207

1 EINLEITUNG

Gesund sein, die eigenen Fähigkeiten entfalten, und das in fruchtbarer Zusammenarbeit mit anderen – kurz: In seinem Element sein – wer möchte das nicht? Allerdings gibt es von Zeit zu Zeit »Baustellen« in Form von Krankheiten oder psychischen Blockaden, an denen wir zu arbeiten haben, um wieder in Fluss zu kommen.

Der Ansatz der chinesischen Heilkunde

Eine ganzheitliche Sichtweise dessen, was alles dazugehört, damit wir in unserem Element sein können, bietet der Ansatz der chinesischen Heilkunde mit seiner jahrtausende-alten Erfahrung. Dieser Ansatz fasziniert dadurch, dass er sich über einen so langen Zeitraum bewährt hat und Heilung im wahrsten Sinne des Wortes »auf den Punkt« bringt: Auf einen Akupunkt an der richtigen Stelle, nämlich da, wo sich eine Blockade gebildet hat, wie auch immer diese sich äußert, ob als körperliche Krankheit oder psychisches Thema oder Verquickung beider.

Um zu diesem von der Basis her heilenden Punkt zu kommen, nimmt dieser Ansatz unter die Lupe, was es heißt, in seinem Element zu sein. Er fächert dieses Thema in fünf archaische Kraftfelder auf: Das Wasser-, Holz-, Feuer-, Erd- und das Metallelement. Diese haben ihren Sitz in unseren inneren Organen, und sie verfügen über Energiebahnen, Meridiane genannt, die die Organe umfahren, an der Körperoberfläche auftauchen und zusammen einen einzigen Energiestrom bilden, der den gesamten Körper durchzieht und in dessen Verlauf die Akupunkte liegen.

Test-Bogen

Wie kommen wir zu dem Punkt, der Ihnen hilft? Dies Buch – das ist neu – klopft ab, in welchen Elementen Sie stark sind und filtert heraus, in welchem Element es Schwachpunkte gibt, auf welcher Ebene auch immer, körperlich oder psychisch. Dazu wird Ihnen im ersten Teil dieses Buches ein Test-Bogen präsentiert (Kap. 2).

Die fünf Elemente – physische und psychische Aspekte

Im unmittelbaren Anschluss an diese Diagnose, bei der sich das Element herauskristallisiert, in dem Sie Unterstützung brauchen könnten, werden Ihnen in Kap. 3 die fünf Elemente vorgestellt: Ihre physischen und psychischen Aspekte und, wie beide zusammenschwingen. Dabei wird versucht, mit wenigen Worten das Wesentliche – die Seele der Elemente – zu erfassen.

Die Tabellen und die Meridianbilder mit den für Sie individuell heilsamen Punkten

An die jeweilige Beschreibung der Elemente schließen sich Tabellen und Meridianbilder mit den für Sie individuell heilsamen Punkten an. Die Meridianbilder sind großformatig, damit die genaue Lage der Akupunkte sichtbar wird. So können Sie ohne Umschweife mit der Selbsthilfe-Akupressur beginnen.

Die Feinheiten der Akupressur

Im zweiten Abschnitt dieses Buches erfahren Sie die Feinheiten, wie Sie das bestmögliche Akupressur-Ergebnis erzielen können: Auf welche Weise Sie die Punkte am besten erreichen (Kap. 4). Und wie Sie Ihre Meridiane durch Dehnung auf die Akupressur einstimmen können, so dass Ihre Akupunkte dann schneller ansprechen (Kap. 5).

Die Meridianuhr nutzen

An dieser Stelle ist ein Thema eingefügt, das in unserer modernen Zeit immer mehr an Bedeutung gewinnt: Das Auseinanderfallen der uns eigenen inneren Uhr und der äußeren Zeit, wie sie der Lauf der Sonne vorgibt. Dieses Auseinanderfallen der uns eigenen inneren Uhr und der äußeren Zeit erleben wir bei Langstreckenflügen über mehrere Zeitzonen in Form eines Jetlag, und wir erleben es ebenso bei der Schichtarbeit. Hier kann uns die uns innewohnende Meridianuhr helfen (Kap. 6). Zudem kann sie uns, wenn wir krank sind und im Laufe des 24-Stunden-Tages zu einer bestimmten Tages- oder Nachtzeit besonders leiden, einen Hinweis darauf geben, in welchem unserer inneren Organsysteme die Ursache unserer Erkrankung zu suchen ist.

Die Tiefe ausloten, warum Akupressur hilft

Wenn Sie, angeregt durch die Lektüre der ersten beiden Abschnitte dieses Buches, die Erfahrung gemacht haben, dass – und wie gut –

Ihnen Akupressur hilft, können Sie den dritten Abschnitt lesen, warum und auf welche Weise sie hilft.

In dieses Gerüstwerk – die »Fünf-Elemente-Gesetze« – einzudringen (Kap. 7 bis 9), ist eine nicht zu unterschätzende Denkleistung. Wir meinen, die Mühe lohnt sich, öffnet sich doch dabei der Blick in eine faszinierende Ordnung, die in den einzelnen Akupunkten wirkt.

Einblicke in Akupressur-Behandlungen

Dies Kapitel ist für diejenigen unter Ihnen gedacht, die anderen Menschen Akupressur-Behandlungen geben möchten. Hier werden fünf Klienten mit ihren »Themen« vorgestellt, es wird ein Blick darauf geworfen, wie die einzelnen Behandlungen abliefen, und es wird das Feedback der Klienten wiedergegeben (Kap. 10).

Welche Punkte wir unseren Patienten empfehlen und warum

Am Schluss des Buches berichten wir von unseren Patienten, die unsere Praxis besuchen, Akupunktur bekommen und ihren Heilungsweg durch Selbsthilfe-Akupressur unterstützen wollen: Welche Punkte wir ihnen dafür empfehlen und warum. Wir haben beide den Eindruck, dass diese Patienten, wenn ihnen die Umsetzung gelingt, durch ihre Selbstbehandlungen beschenkt werden und auf ihrem Heilungsweg besonders sicher und schnell vorankommen (Kap. 11).

Der kurze Weg zum Punkt

Darauf folgt eine Überblickstabelle (Kap. 12). Darin finden Sie alle in diesem Buch beschriebenen Punkte, nach Rubriken geordnet, die unserem westlich orientierten Verständnis entsprechen, z.B. die Rubriken Herz-Kreislauf, Atemsystem und so weiter. Diese »Tabelle der Indikationen« ist der kurze Weg zum Punkt.

2 TESTEN SIE IHRE ENERGIE-BALANCE

In diesem Test erfahren Sie, in welchen Lebensbereichen Sie in Ihrer Kraft – in Ihrem Element – sind. Da, wo Schwächen sind, führt er Sie zu Akupunkten, die Sie, wenn Sie sie durch Akupressur stimulieren, von Grund auf stärken und in Ihre Mitte bringen – körperlich und psychisch.

Der Test dauert ca. 10 Minuten und ist einfach in der Durchführung.

2.1 WIE FUNKTIONIERT DER TEST?

Sie gehen die Aussagen der einzelnen Blöcke der Reihe nach durch und bewerten, ob sie auf Sie zutreffen oder nicht.

»Trifft gar nicht zu«	= 1 Punkt,
»Trifft nicht wirklich zu«	= 2 Punkte,
»Trifft mehr oder weniger zu«	= 3 Punkte,
»Trifft nahezu uneingeschränkt zu«	= 4 Punkte,
»Trifft voll zu«	= 5 Punkte.

Wenn Sie einen Block durchgegangen sind, zählen Sie bitte die erreichten Punkte zusammen. Gehen Sie auf diese Weise alle fünf Blöcke durch. Viel Freude dabei.

2.2 TEST-BOGEN

Aussagen zum Wasserelement in mir

Ich habe das Vertrauen, dass ich mit all meinen Verwandten und Bekannten in Frieden leben kann, auch wenn es mal zu Meinungsverschiedenheiten kommen sollte. ☐

In einer persönlichen Krise könnte ich mich – so mein Gefühl – auf meine Nächsten (Partner/in, Familie, Freunde) verlassen. ☐

Ich fühle mich durch etwas Größeres in meinem Leben geführt und getragen wie zum Beispiel einen Schutzengel oder die Kraft der Liebe. ☐

Bei einem Vorhaben, das mir wichtig ist, gehe ich mit festem Willen voran. ☐

Ich seufze nur selten, und wenn, dann hat es einen triftigen Grund. ☐

Ich habe im Vergleich zu anderen in meinem Alter sehr gute Zähne. ☐

Im Vergleich zu anderen in meinem Alter hat mein Haupthaar Fülle. ☐

Ich habe immer warme Füße, egal, ob ich mich auf kaltem oder warmem Boden bewege. ☐

Ich habe und hatte schon immer eine gesunde Blase und gesunde Nieren. ☐

Summe .....

Aussagen zum Holzelement in mir

Ich habe den Schwung, Neues zu wagen. ☐

Ich traue mich, ein neues Projekt zu starten, auch wenn ich nicht 100%ig vorbereitet bin und nicht genau abschätzen kann, wie sich dieses Projekt entwickeln wird. ☐

Ich möchte schon wissen, welche Fähigkeiten in mir stecken. ☐

Ich bin kreativ. ☐

Wenn ich mich über etwas oder jemanden ärgere, kann ich davon abschalten und mich bald wieder auf andere Sachen konzentrieren. ☐

Ich bin gesundheitlich stabil, auch wenn ich mal Wind oder einem Zug ausgesetzt bin. ☐

Meine Finger- und Zehennägel sind makellos. Sie sind nicht zu dünn, nicht brüchig, und sie sind frei von Längsrillen oder Unebenheiten. ☐

Ich habe stabile Knie- und Fußgelenke. ☐

Andere geben mir das Feedback, dass ich in meinem Gesichtsausdruck und meiner Körperhaltung entspannt wirke. ☐

Summe .....

Aussagen zum Feuerelement in mir

Ich kann mich auch über kleine Dinge freuen. ☐

Ich bereue meine Fehler. ☐

Es gelingt mir, die vielen Eindrücke, die im Laufe des Tages auf mich einströmen, zu verarbeiten. ☐

Ich gestalte mein Leben so, dass ich – möglichst jeden Tag – Zeit für mich habe, um vor meinem geistigen Auge vorüberziehen zu lassen, was nicht gut war und was mir gelungen ist. ☐

Wenn etwas zum Lachen ist, kann ich herzlich lachen. ☐

Ich bin selten lustlos, und wenn doch, dann fällt mir schnell etwas ein und ich komme aus der Lustlosigkeit heraus. ☐

Wenn mich etwas emotional sehr berührt, kann es sein, dass ich erröte. ☐

Ich genieße normalerweise eine innere Gelassenheit. ☐

Ich bin frei von Müdigkeit während des Tages, und ich bin auch den ganzen Abend fit. ☐

Summe .....

Aussagen zum Erdelement in mir

Mein Lebensgefühl ist: Ich habe von allem, was ich brauche, genug. Ich lebe in der Fülle. ☐

Ich fühle mich wohl und zu Hause auf dieser Welt. Ich vertraue darauf, dass mein Leben einen glücklichen Verlauf nehmen wird. ☐

Es kommt öfters vor, dass mir zum Singen zumute ist. ☐

Zu viel zu denken und zu grübeln, ist nicht meine Art. Und sollte es doch einmal vorkommen, dann gelingt es mir schnell, auch wieder abzuschalten. ☐

Normalerweise bin ich frei von Sorgen über meine Angehörigen. ☐

Normalerweise bin ich frei von Neid gegenüber meinen Nachbarn oder meinen Arbeitskollegen. ☐

Ich habe von Natur aus eine Muskulatur, die sich sehen lassen kann. ☐

Ich komme durch den Tag, ohne Süßigkeiten zu naschen oder mich mit Süßem zu beruhigen und zu erden. ☐

Ich habe andere Wege gefunden, mich zu beruhigen und zu erden, als im Übermaß zu essen und zu trinken. ☐

Summe .....

Aussagen zum Metallelement in mir

Ich bin liebenswert so wie ich bin. ☐

Statt zu weinen und zu klagen, schaue ich nach vorn. ☐

Ich schätze die Mühen und die Arbeit der Menschen um mich herum und die meiner Vorfahren, die dazu geführt haben, dass ich gut leben kann. ☐

Ich kann mich von alten Dingen, die ich nicht mehr brauche, trennen, zum Beispiel von Kleidungsstücken, die abgetragen sind und die ich längst nicht mehr anziehe. ☐

Wenn ich Kleidung für mich kaufen will und mehrere Teile finde, die mir gefallen, fällt es mir leicht zu entscheiden, welche Teile ich kaufe und welche nicht. ☐

Im Kontakt mit Leuten, die gesellschaftlich höher stehen als ich, bin ich gelassen. ☐

Im Austausch mit Kollegen oder Nachbarn sage ich, was ich denke, auch wenn es darum geht, mich abzugrenzen. ☐

Wenn ich mit anderen Menschen spreche, schaue ich sie direkt an, ohne mich räuspern oder kratzen zu müssen. ☐

Ich habe ein gutes Immunsystem und bin nur selten erkältet. ☐

Summe .....

2.3 AUSWERTUNG

Ordnen Sie die Test-Blöcke/ Elemente nach den Punktzahlen, die Sie erreicht haben.

Bestimmt waren das bei der Mehrzahl der Test-Blöcke hohe Punktzahlen. In den hier beschriebenen Elementen sind Sie stark, robust und gesund. Herzlichen Glückwunsch!

Das Element, in dem Sie die wenigsten Punkte erreicht haben, zeigt eine Schwäche auf. Diese Unausgewogenheit können Sie durch Akupressur eines Punktes, der genau auf diese Schwäche zielt, von der Basis her ausgleichen und kommen so wieder in Ihre Kraft.

2.4 WIE SIE VOM TEST ZUM PUNKT KOMMEN

Sie schlagen das Kapitel auf, in dem das Element beschrieben wird, das Sie stärken möchten. Aus den Punkte-Tabellen dieses Kapitels wählen Sie die Akupunkte aus, die Sie am meisten ansprechen.

Es sollte ein graphisch hervorgehobener Akupunkt dabei sein, denn ein solcher Punkt kann Ihr gesamtes Energie-System bei Unausgewogenheit wieder in die Balance bringen und so von Grund auf einen Heilungsprozess in die Wege leiten und Ihnen helfen zu regenerieren und in Ihre volle Kraft zu kommen. Die graphisch hervorgehobenen Akupunkte sind die »Elementepunkte«, farbig dargestellt, die »Quellpunkte«, fett als »Q« gekennzeichnet, und die »Lo-Punkte«, fett als »Lo« gekennzeichnet.

Falls Sie gerne den einen oder anderen Akupunkt aus einem anderen Element hinzunehmen wollen, ist das okay.

»Hinhören«

Sie tauchen behutsam, nicht zu schnell, mit dem Daumen, dem Zeige- oder dem Mittelfinger in den ausgewählten Punkt ein. Und Sie beobachten, geradezu, als würden Sie »hinhören«: Wie fühlt sich das an? Ist diese Stelle Ihres Körpers hart oder angespannt? Verlangt diese Stelle geradezu nach Druck? Werden Sie durch Druckbehandlung in diesem Punkt Spannung los? Oder ist diese Stelle weich und lädt Ihren Daumen bzw. Finger ein, bei geringem, sanftem Druck hier zu verweilen? Wirkt dieser Druck just an der Körperstelle, die Sie gerade druckbehandeln, oder ist die Wirkung auch im Gebiet um den

Punkt herum oder im Verlauf des Meridians, auf dem der Punkt liegt, spürbar?

Mit welchem Druck und wie lange in einem Punkt verweilen?

Folgen Sie bei Ihrer (Selbst-)Behandlung ganz Ihrer Intuition.
Richten Sie die Stärke Ihres Druckes danach aus, und ebenso die Dauer. In der Regel werden es 1 bis 3 Minuten sein (Näheres s. Kap. 4). Behandeln Sie alle Punkte auf beiden Körperseiten, zugleich oder auch in zeitlichem Abstand voneinander.

Tägliches Programm

Den größten Gewinn werden Sie haben, wenn Sie sich die Selbstbehandlung der Punkte, die Sie ansprechen, zu Ihrem Programm machen. Führen Sie es möglichst täglich durch. Wenn Sie wollen, auch mehrmals täglich.

Bis die Punkte »satt« sind

Nach einiger Behandlungszeit sind die Punkte »satt«, das heißt, hier hat sich die anfangs wahrgenommene Unausgewogenheit, sei es Spannung oder Schwäche gewesen, aufgelöst. Das ist das Zeichen dafür, dass Ihre Arbeit gewirkt hat und Sie auf Ihrem Heilungsweg vorangekommen sind. Sie können das Programm beenden. Insgesamt mag die Selbstbehandlungs-Phase vierzehn Tage dauern, der Zeitraum kann auch wesentlich kürzer oder aber auch länger sein. Ein solches Selbstbehandlungs-Programm können Sie im Krankheitsfall und ebenso vorbeugend durchführen.

3 PUNKTE, DIE IHRE ENERGIE IN BALANCE BRINGEN

Die Punkte, die Ihnen Heilung, Regeneration und innere Balance bringen können, finden Sie in diesem Kapitel, nach den Elementen, denen sie zugehören, geordnet.

Bei der Lokalisierung der Akupunkte in den Meridianbildern haben wir uns nach dem Fünf-Elemente-Kenner und Meister der Akupunktur Ton van der Molen gerichtet, der seine Erfahrungen und Erkenntnisse mündlich weitergegeben hat, und nach dem Akupunkturatlas der Fünf-Elemente-Akupunkteure Wertsch, Schrecke und Küstner (1989).

3.1 WASSERELEMENT

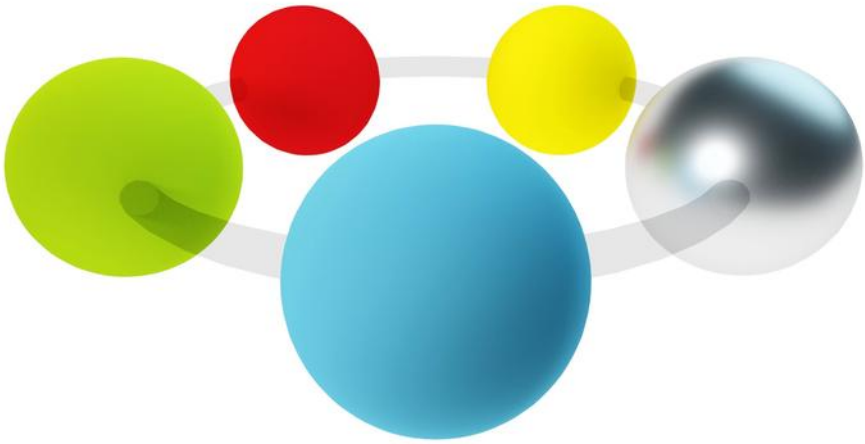

Abb. 3.1.1: Das Wasserelement (blau) im Zyklus der Elemente

In der Darstellung der Elemente beginnen wir mit dem Wasserelement (Abb. 3.1.1), dem Element, das, wie der Name schon sagt, für den Wasserhaushalt des menschlichen Körpers verantwortlich ist.

Die Nieren und die Blase

Die für den Wasserhaushalt entscheidenden Organe sind die Nieren und die Blase. Wie wir wissen, reinigen die Nieren unser Blut. Sie filtern die »harnpflichtigen« Substanzen heraus und leiten sie der Blase zu, mit mal mehr, mal weniger Wasser und Mineralien, gerade so viel, wie unser Körper nicht mehr braucht. Diese Flüssigkeit ist der Urin. Er wird in der Blase gesammelt und ausgeschieden, wenn die Blase voll ist.

Nieren- und Blasenmeridian

Die chinesische Medizin hat nicht nur diese beiden Organe im Blick, sondern auch die zugehörigen Meridiane, die die Organe umlaufen und, Antennen vergleichbar, an die Körperoberfläche kommen und hier durch Akupressur erreicht werden können: den Nieren- und den Blasenmeridian. Wir können die beiden als Yin-Yang-Partner-Meridiane bezeichnen.

Zugehörige Körperstrukturen

Zum Wasserelement gehören nicht nur die Nieren und die Blase samt den beiden Meridianen. Dazu gehören auch alle Knochen – unser Skelett. Denn die Nieren sind es, die den Gehalt der zum Knochenaufbau nötigen Mineralien im Blut bestimmen.

Das Gehirn gehört auch zum Wasserelement. Beim Gehirn hat die chinesische Heilkunde das Langzeitgedächtnis im Blick. Nimmt die Nierenkraft, wenn wir älter werden, ab, so wird nicht nur die Blase schwach und die Knochen brüchig, auch das Langzeitgedächtnis wird schwächer. Kürzlich Erlebtes verblasst zuerst, die Erinnerung an frühere Zeiten bleibt am längsten erhalten.

Sogar die Geschlechtsorgane bis hin zu der männlichen Samenflüssigkeit gehören zum Wasserelement.

All diese körperlichen Ausdrucksformen des Wasserelements haben gemeinsam, dass sie eine weißliche Farbe besitzen.

Sind dem Wasserelement zugehörige Organe oder Körperstrukturen schwach oder krank, so ist Akupressur von Punkten des Wasserelementes hilfreich. Hier einige Beispiele: Der Punkt **Ni 7** stärkt die Nieren, **Ni 2** hilft unterstützend bei Nieren-Entzündung, **Bl 60** hilft bei kalter Blase, **Bl 62** unterstützt die Wirbelsäule bei Rückenbeschwerden, **Bl 67** unterstützt die Organe und Körperstrukturen des Wasserelementes in ihrer Gesamtheit, d.h. sogar Gehirn und Langzeitgedächtnis.

Punkte-Tabellen und Meridian-Bilder

All das können wir durch Akupressur heilend beeinflussen. So erklärt sich, warum die einzelnen Akupunkte des Nieren- und des Blasenmeridianes bei so verschiedenen Beschwerdebildern nützlich und heilsam sein können. Sie finden die Punkte in den Punkte-Tabellen 3.1 und 3.2 und den Meridian-Bildern 3.1.2 - 3.1.9. Daraus können Sie sich jetzt die Akupunkte aussuchen, die Sie ansprechen, und mit der Selbsthilfe-Akupressur beginnen.

Tabelle 3.1: Wichtige Punkte auf dem Blasenmeridian				
Bezeichnung des Punktes	**Hilfreich bei:**	**Lage des Punktes**	**Zu welchem Element gehörend?**	**Verwandtschafts-Beziehungen, Bemerkungen:**
Bl 1	Kopfschmerzen an der Stirn, zentral auf dem Schädel und/oder am Hinterkopf: Zusätzlich Bl 2 und Bl 10 drücken. Nacken-Verspannung	Am inneren Augenhöhlenrand oberhalb des Tränensackes		Symptomatischer Punkt
Bl 2	Wie Bl 1. Außerdem Nebenhöhlen-Entzündung; der Punkt öffnet die oberen Nebenhöhlen. Gut bei allergischen Reaktionen wie Nießen und Heufieber	Am innenseitigen Augenbrauenrand in einer leichten Vertiefung		Symptomatischer Punkt
Bl 10	Nacken-Verspannung, nervliche Anspannung. Kopfschmerzen (s. Bl. 1). Halsweh, Probleme mit der Stimme. Die Funktion der Schilddrüse unterstützend	Dicht unter dem Schädel, 1½ Daumenbreiten seitlich der Körpermittellinie, in einer oft druckempfindlichen Vertiefung		Symptomatischer Punkt
Bl 38	Herz-Beschwerden. Husten, Atem-Beschwerden. Bluthochdruck. Schlaflosigkeit. Angst	Auf dem äußeren Blasenmeridian-Ast am inneren Schulterblattrand; auf dieser Höhe nimmt die Schulterblattgräte ihren Anfang.		Symptomatischer Punkt
Bl 47	Beschwerden im unteren Rücken. Ischias-Beschwerden. Impotenz. Blasenschwäche. Angst	Auf dem äußeren Blasenmeridian-Ast in der Nierengegend unterhalb der Rippen		Symptomatischer Punkt
Bl 48	Anspannung im Beckenbereich, Beschwerden im unteren Rücken, Ischias-Beschwerden, Hüft-Beschwerden. Hämorrhoiden. Blasenschwäche. Prostata-Beschwerden. Krampfartige Menstruations-Beschwerden. Frustration	Auf dem äußeren Blasenmeridian-Ast am Gesäß auf Höhe des zweiten Kreuzbeinloches		Symptomatischer Punkt

Tabelle 3.1: Wichtige Punkte auf dem Blasenmeridian				
Bezeichnung des Punktes	**Hilfreich bei:**	**Lage des Punktes**	**Zu welchem Element gehörend?**	**Verwandtschafts-Beziehungen, Bemerkungen:**
Bl 58 **Lo**	Gut zur Unterstützung bei allen Themen der Nieren und der Blase	Am Unterschenkel, auf halber Strecke zwischen Kniegelenk und Außenknöchel, am seitlichen Rand des Zwillingswaden-Muskels		**Lo-Punkt.** Das ist der Punkt, der am Ende eines Verbindungsweges zwischen zwei Yin-Yang-Partner-Meridianen sitzt. Er öffnet diesen Verbindungsweg, so dass sich die Energie zwischen den beiden Meridianen ausgleicht. So **stärkt** er das angesprochene Element, hier das Wasserelement, in seiner Gesamtheit.
Bl 60	Kalte Blase. Blasenentzündung. **Nicht bei Schwangeren drücken.**	An der Fußaußenseite mitten zwischen Außenknöchel und Achillessehne am Rand des Sprungbeins	Feuerelement. Der Punkt bringt folgerichtig Hitze in die kalte Blase. Bei Blasenentzündung, als Feuer zu verstehen, hilft er nach dem Ähnlichkeits-Prinzip »Feuer löscht Feuer«	Elementepunkt, daher von besonderer Qualität; ohne Verwandtschafts-Beziehung
Bl 62	Rückenschmerzen. Schlaflosigkeit.	Auf der Linie Außenknöchel-Spitze - Fersenspitze nach dem ersten Drittel am oberen Rand des Fersenbeins (nach van der Molen)		Symptomatischer Punkt
Bl 64 **Q**	Gut zur Unterstützung bei allen Themen der Nieren und der Blase	An der Fußaußenseite zehenwärts des deutlich hervortretenden Vorsprungs des fünften Mittelfußknochens		**Quellpunkt.** Das ist der Punkt, der am Anfang eines Verbindungsweges zwischen zwei Yin-Yang-Partner-Meridianen sitzt. Er öffnet diesen Verbindungsweg, so dass sich die Energie zwischen den beiden Meridianen ausgleicht. So **stärkt** er das angesprochene Element, hier das Wasserelement, in seiner Gesamtheit.

Tabelle 3.1: Wichtige Punkte auf dem Blasenmeridian				
Bezeichnung des Punktes	**Hilfreich bei:**	**Lage des Punktes**	**Zu welchem Element gehörend?**	**Verwandtschafts-Beziehungen, Bemerkungen:**
Bl 65	Bluthochdruck aufgrund eines Nieren-Themas, das kann z.B. die Angst sein, eine wichtige Person zu verlieren.	An der Fußaußenseite, am fünften Mittelfußknochen, und da am zum Kleinzeh weisenden Knochenschaft-Knochenend-Übergang	Holzelement	**Tochterpunkt:** Das ist der Punkt, der zu seinem Meridian ein Tochter-Verhältnis hat. Der Punkt Bl 65 gehört zum Holzelement. Dieses folgt im Elementekreis auf das Wasserelement, wie die Tochter auf die Mutter folgt. Jeder Tochterpunkt **entlastet / entstaut** das vorhergehende Element, wie die Tochter ihre Mutter entlastet, wenn diese überfordert und angespannt ist. Nur bei Symptomen (s. links) anwenden.
Bl 66	Zur Stärkung der Blase und der Nieren. Bei Blasen-Entzündung, aber nicht, wenn Kälte die Beschwerden ausgelöst hat, sonst ist die kühlende Wirkung zu stark, die dieser Punkt mit sich bringt.	An der Fußaußenseite in der Mulde vor (distal) dem Kleinzehengrund-gelenk	Wasserelement. Dem Wasserelement zugehörige Punkte haben die Eigenschaft des Wassers zu kühlen.	**Home point:** Das ist der Punkt, der in „seinem“ Meridian zu Hause ist, d.h. der Elementepunkt, der zu demselben Element gehört wie der gesamte Meridian, auf dem er liegt. Jeder home point **stärkt** „sein“ Element.
Bl 67	Hervorragender Punkt, der das Wasserelement, d.h. die Blase und die Nieren bis hin zum Langzeitgedächtnis unterstützt. **Nicht bei Schwangeren drücken, außer zur Geburt. Bei Steißlage des Kindes hilft der Punkt, kurz vor der Geburt angewendet, dass das Kind sich dreht. Der Punkt hilft der Mutter, das Kind „loszulassen“.**	Am Kleinzeh, 2 mm neben dem äußeren Nagelfalzwinkel	Metallelement	**Mutterpunkt:** Das ist der Punkt, der zu seinem Meridian ein mütterliches Verhältnis hat. Bl 67 gehört zum Metallelement. Dies liegt im Elementekreis vor dem Wasserelement, wie die Mutter vor dem Kind schon auf der Welt ist. Jeder Mutterpunkt **unterstützt** das jeweils nachfolgende Element, wie die Mutter ihr Kind unterstützt.

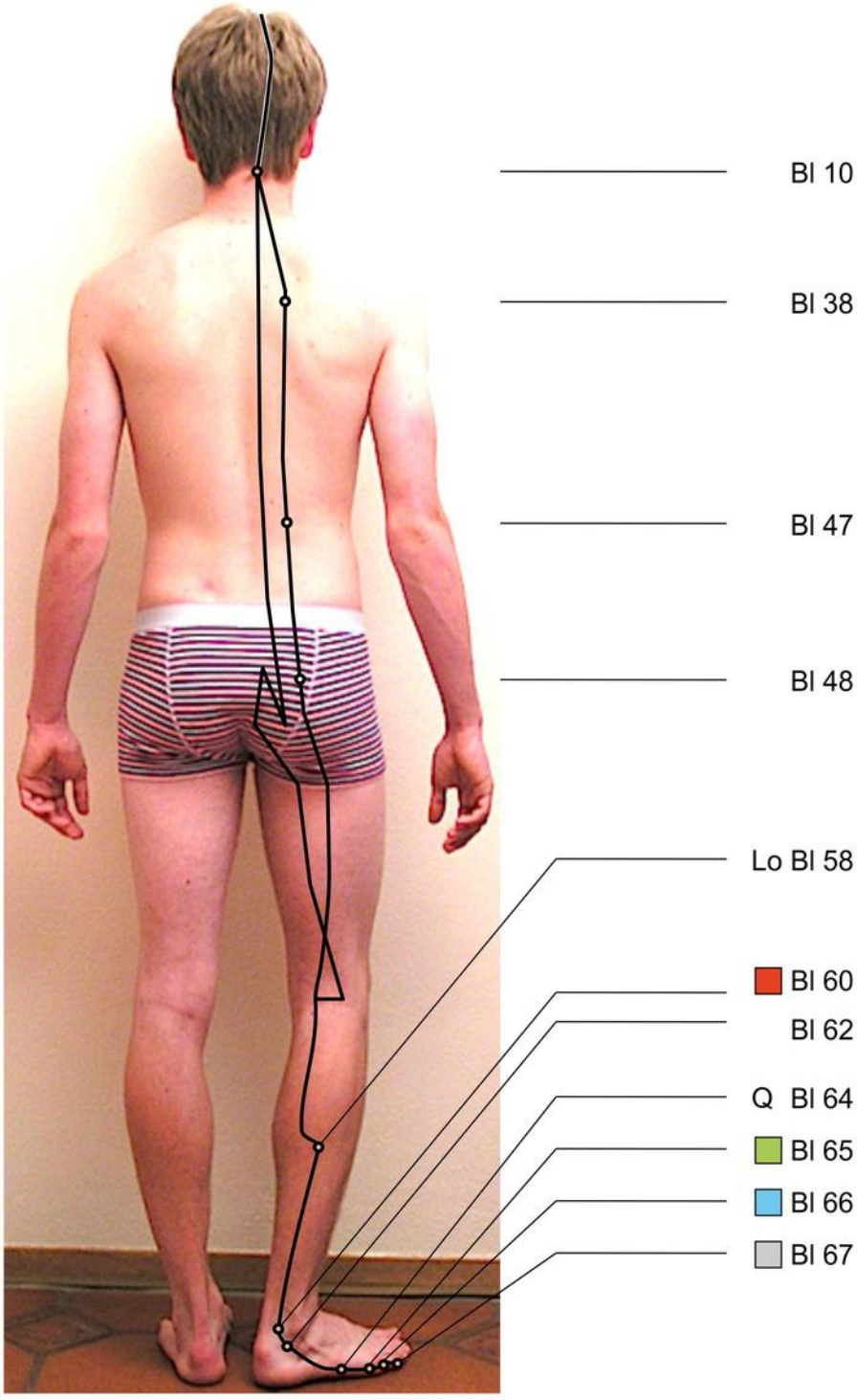

Abb. 3.1.2:
Verlauf des Blasenmeridians von Kopf bis Fuß

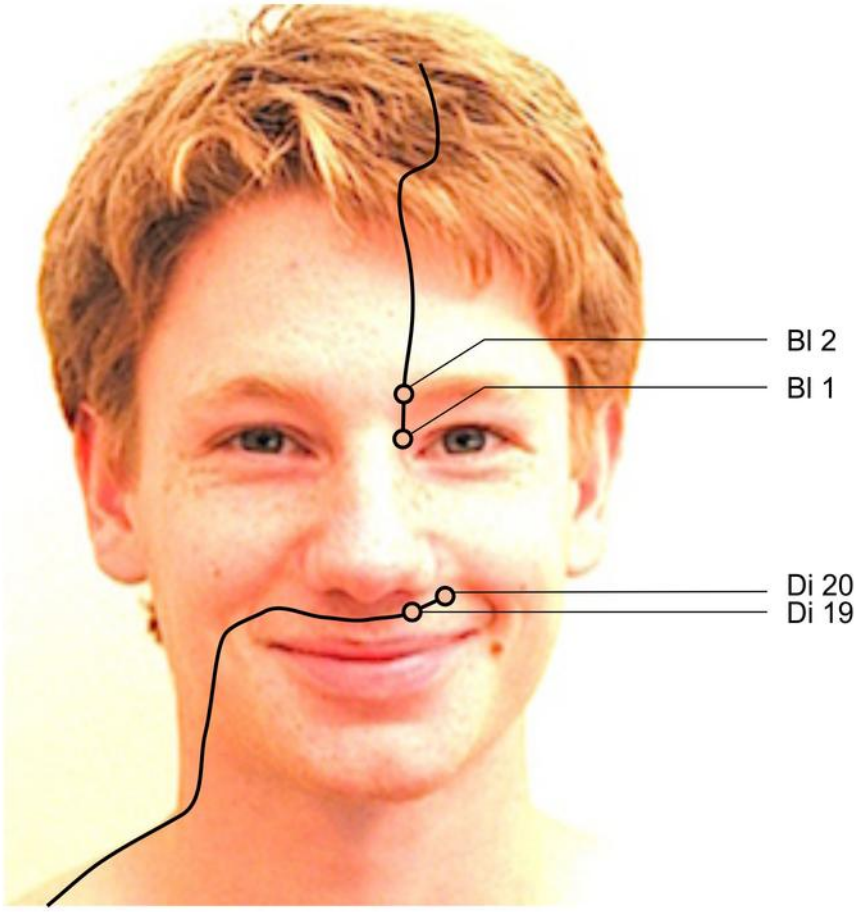

Abb. 3.1.3:
Verlauf des Blasenmeridians übers Gesicht

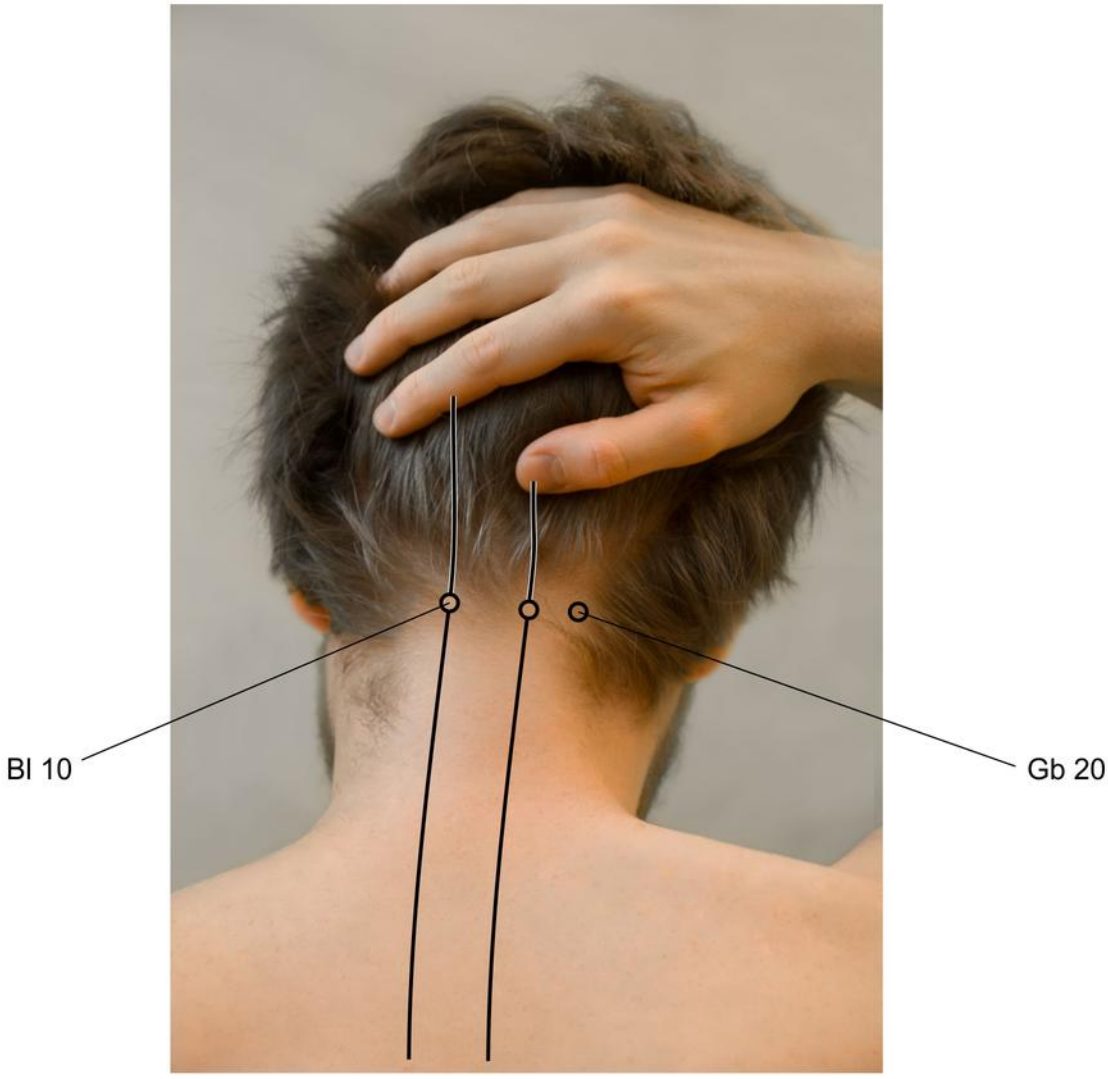

Abb. 3.1.4:
Verlauf es Blasenmeridians über den Nacken

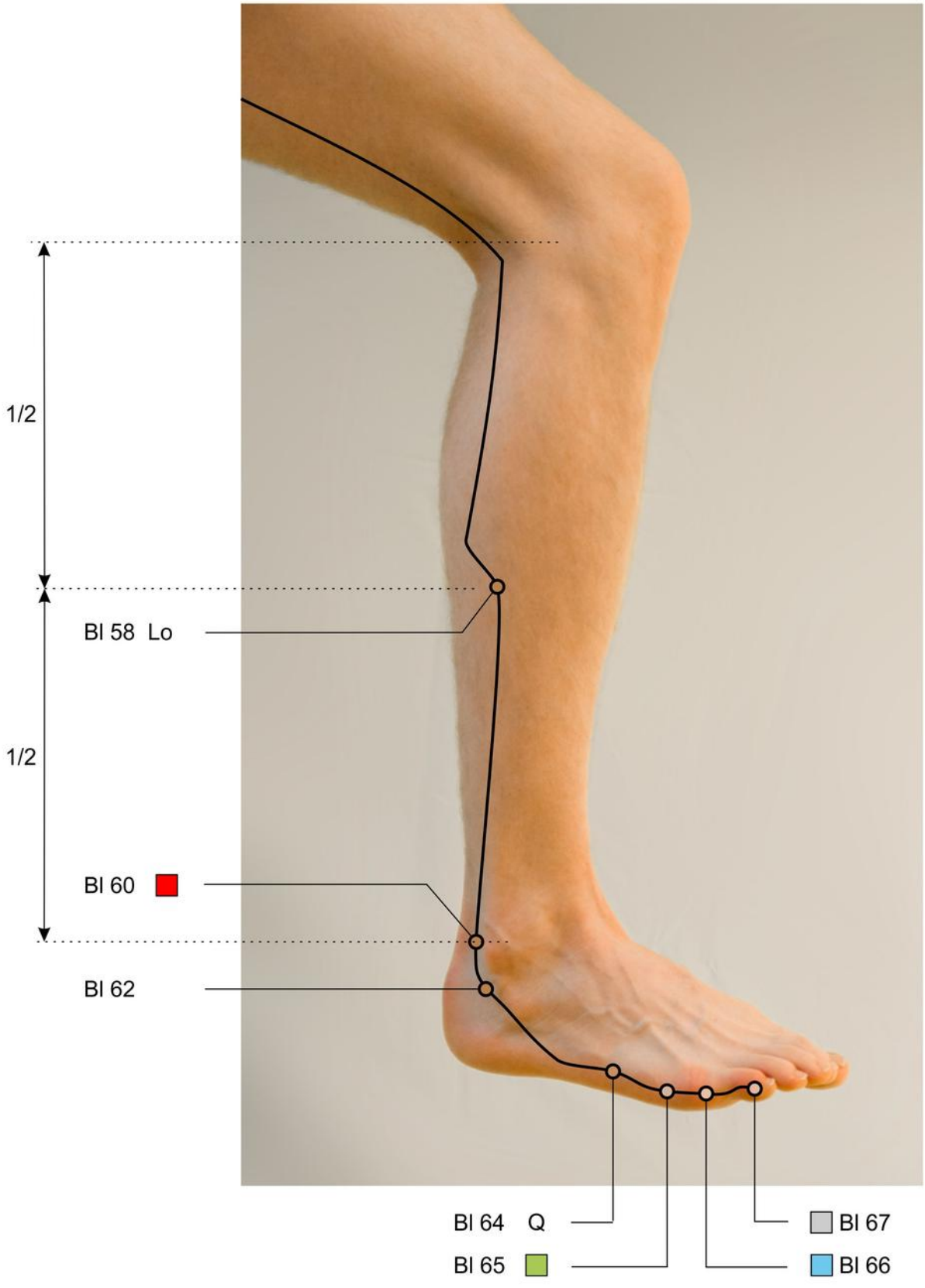

Abb. 3.1.5:
Verlauf des Blasenmeridians vom Oberschenkel bis zum kleinen Zeh

Tabelle 3.2: Wichtige Punkte auf dem Nierenmeridian				
Bezeichnung des Punktes	**Hilfreich bei:**	**Lage des Punktes**	**Zu welchem Element gehörend?**	**Verwandtschafts-Beziehungen, Bemerkungen:**
Ni 1	Bluthochdruck aufgrund eines Nieren-Themas. **Nicht bei Schwangeren ab 9. Monat drücken.**	Auf der Fußsohle unter dem Zehenballen	Holzelement	**Tochterpunkt:** Das ist der Punkt, der zu seinem Meridian ein Tochter-Verhältnis hat. Der Punkt Ni 1 gehört zum Holzelement. Dieses folgt im Elementekreis auf das Wasserelement, wie die Tochter auf die Mutter folgt. Jeder Tochterpunkt **entlastet / entstaut** das vorhergehende Element, wie die Tochter ihre Mutter entlastet, wenn diese überfordert und angespannt ist. Nur bei Symptomen (s. links) anwenden.
Ni 2	Kalte Nieren. Nieren-Entzündung. **Nicht bei Schwangeren ab 9. Monat drücken.**	Auf der Fußinnenseite am Kahnbeinunterrand unmittelbar vor = zehenwärts der deutlich tastbaren Erhebung des Kahnbeins	Feuerelement. Das Feuer bringt den Nieren Wärme. Bei Entzündung der Nieren, einer feurigen Reaktion, hilft Ni 2 nach dem Ähnlichkeits-Prinzip »Feuer löscht Feuer«	Elementepunkt, daher von besonderer Qualität; ohne Verwandtschafts-Beziehung
Ni 5a	Unterzuckerung (Hypoglykämie) und Hunger auf Süßes. Bedürfnis, zum Ausgleich mehrmals täglich viel Kaffee zu trinken	Auf der Fußinnenseite auf halber Strecke zwischen der Spitze des Innenknöchels und der Fußsohle, im Spalt zwischen Sprung- und Fersenbein, am besten zu finden beim Kreisen des Fußes		Symptomatischer Punkt

Tabelle 3.2: Wichtige Punkte auf dem Nierenmeridian				
Bezeichnung des Punktes	**Hilfreich bei:**	**Lage des Punktes**	**Zu welchem Element gehörend?**	**Verwandtschafts-Beziehungen, Bemerkungen:**
Ni 7	Die Nieren stärkend. Angeschwollene Beine aufgrund von Nieren-Schwäche. **Nicht bei Schwangeren ab 9. Monat drücken.**	Auf der Unterschenkel-innenseite 3 Daumenbreiten oberhalb der Spitze des Innenknöchels knapp vor der Achillessehne	Metallelement	**Mutterpunkt:** Das ist der Punkt, der zu seinem Meridian ein mütterliches Verhältnis hat. Ni 7 gehört zum Metallelement. Dies liegt im Elementekreis vor dem Wasserelement, wie die Mutter vor dem Kind schon auf der Welt ist. Jeder Mutterpunkt **unterstützt** das jeweils nachfolgende Element, wie die Mutter ihr Kind unterstützt.
Ni 9	Wadenkrampf	6½ Daumenbreiten oberhalb des Innenknöchels und 2 Daumenbreiten hinter dem inneren Schienbeinrand am inneren Achillessehnenrand (nach van der Molen).		Symptomatischer Punkt
Ni 10	Stärkt und kühlt, hilft z.B. bei Hitzewallungen. Beruhigt das Herz bei Herzrasen. Bei Herzrasen zusätzlich Ni 7 drücken, um die Nieren zu stärken.	Im Kniegelenksspalt am Übergang von der Knie-Rückseite zur Knie-Innenseite (nach van der Molen)	Wasserelement. Dem Wasserelement zugehörige Punkte haben die Eigenschaft des Wassers zu kühlen.	**Home point:** Das ist der Punkt, der in „seinem“ Meridian zu Hause ist, d.h. der Elementepunkt, der zu demselben Element gehört wie der gesamte Meridian, auf dem er liegt. Jeder home point **stärkt** „sein“ Element.
Ni 11	Störungen beim Wasserlassen. Nächtliches Einnässen. Impotenz. Schmerzen im unteren Rücken	Am oberen Rand des Schambeins 1 Fingerbreite von der Körpermittellinie entfernt		Symptomatischer Punkt

Tabelle 3.2: Wichtige Punkte auf dem Nierenmeridian				
Bezeichnung des Punktes	**Hilfreich bei:**	**Lage des Punktes**	**Zu welchem Element gehörend?**	**Verwandtschafts-Beziehungen, Bemerkungen:**
Ni 25 Ni 26 Ni 27	Hilfe für alle Meridiane, in die richtige Richtung zu fließen, z.B. wenn jemand traumatisiert ist oder Drogen genommen hat. Die Punkte bringen Energie und regen das Atmen an. Sie beleben den Rücken. Hilfreich bei Atemnot. Bei Asthma und Bronchitis drücken, um die Brust zu befreien. Bei Angina pectoris: zusätzlich Ni 7 drücken	Auf dem Brustkorb unter dem Schlüsselbein über der 1., 2. und 3. Rippe am Brustbeinrand		Reihe symptomatischer Punkte

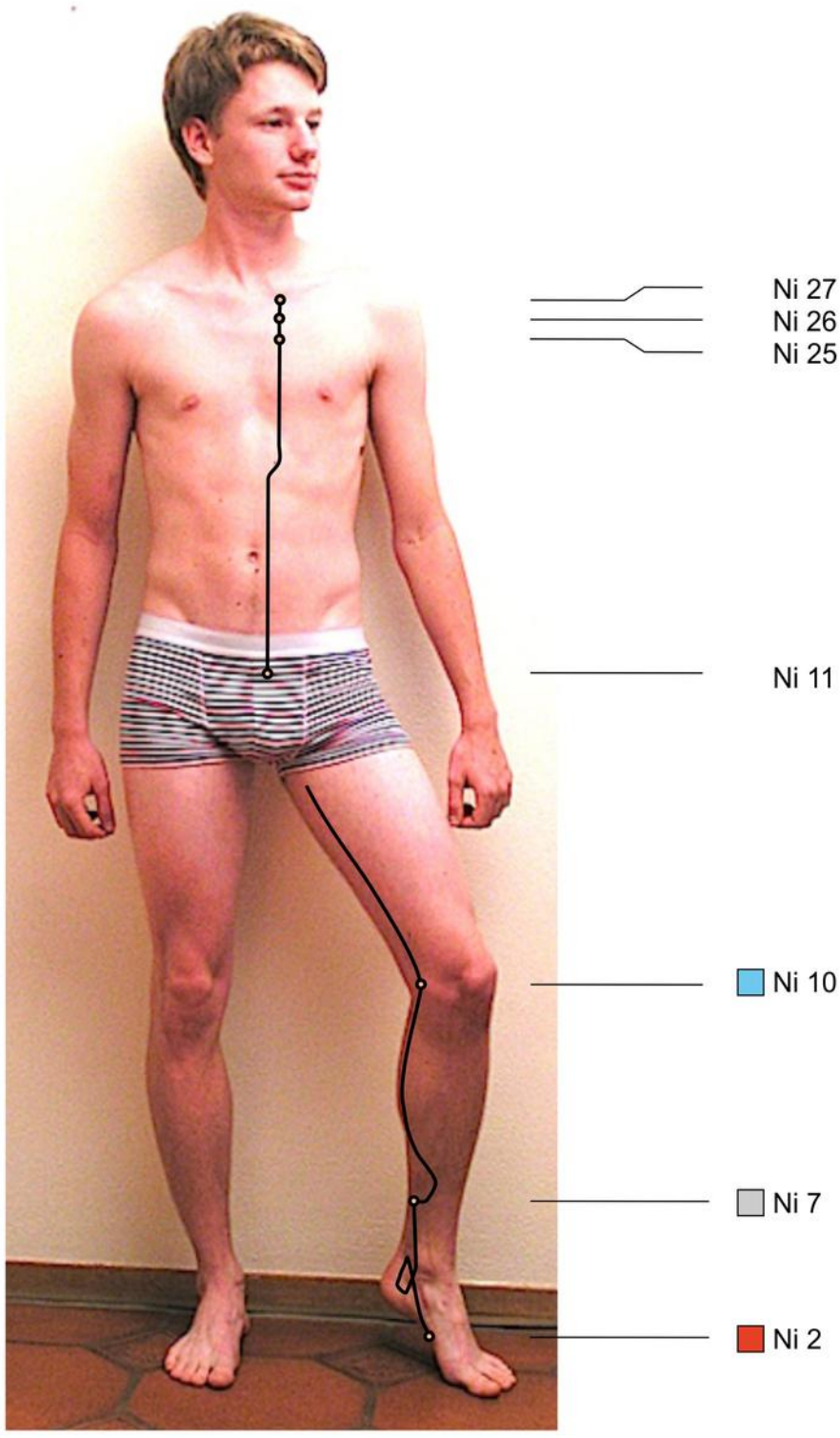

Abb. 3.1.6:
Gesamtverlauf des Nierenmeridians

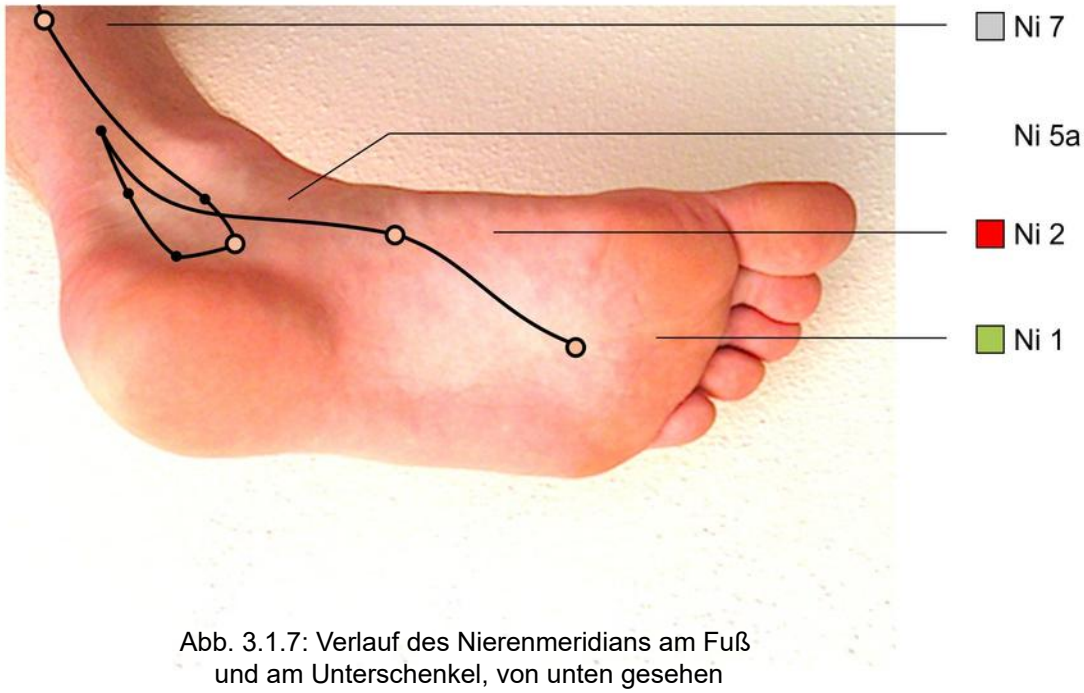

Abb. 3.1.7: Verlauf des Nierenmeridians am Fuß
und am Unterschenkel, von unten gesehen

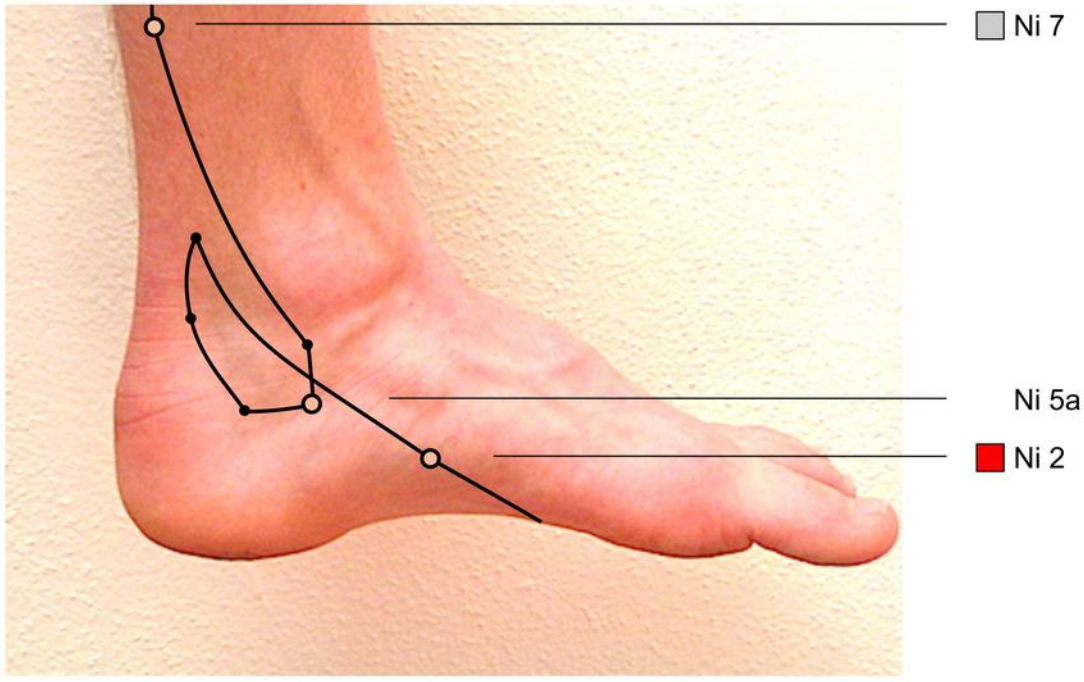

Abb. 3.1.8: Verlauf des Nierenmeridians am Fuß
und am Unterschenkel, von der Seite gesehen

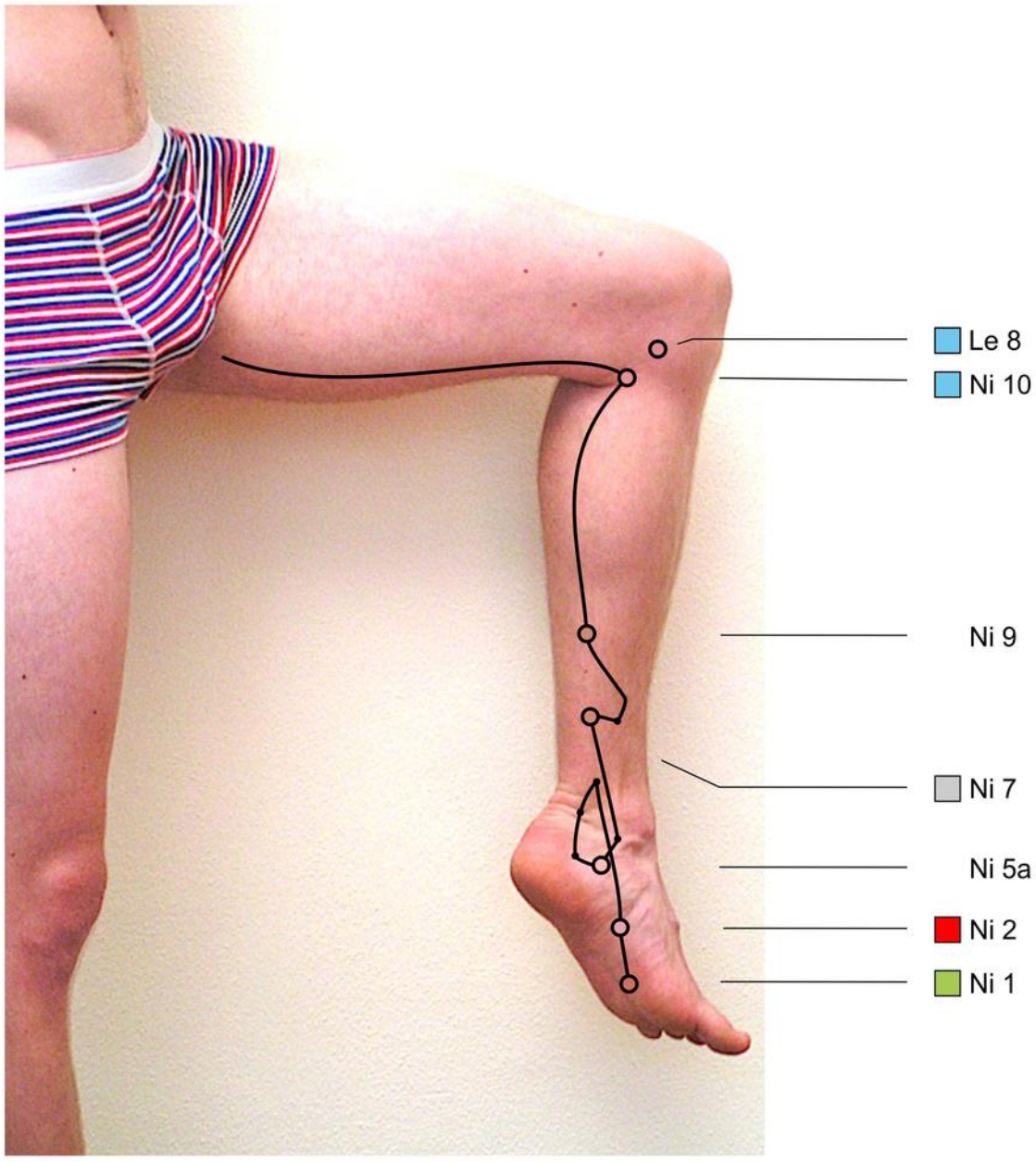

Abb. 3.1.9:
Beinverlauf des Nierenmeridians

Sie wollen mehr wissen?

Auf den nächsten Seiten erhalten Sie Antworten auf die folgenden Fragen:

- Die Kraft, die ihren Sitz in den Nieren hat, ist ein Teil von uns, nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch auf der Ebene der Psyche. Welches ist das mit unserer Nierenkraft verbundene psychische Thema?

- Bei manchen Punkten des Wasserelements ist es hilfreich zu wissen, wie man sie auf günstige Weise erreicht: In welcher Körperhaltung, mit welcher Druckstärke, und in welcher Druckrichtung. Welches sind diese Punkte, und wie erreichen wir sie am besten?

Psychisches Thema

Vertrauen

Leben hat sich im Wasser entwickelt, und im Mutterleib wachsen wir im wässerigen Milieu der Fruchtblase heran. Das Wasserelement ist die Quelle unserer Lebenskraft. Solange wir dieser Quelle vertrauen, haben wir Lebensmut und die Willenskraft, unser Leben zu gestalten.

Sobald wir geboren sind, übernehmen unsere Eltern oder andere nahestehende Menschen, die uns großziehen, die Funktion des Wasserelements: Wir erleben sie als die Quelle, die uns Geborgenheit vermittelt und uns die Kraft verleiht, uns selbst zu entdecken und uns weiterzuentwickeln.

Später sind es andere Menschen, an denen wir uns orientieren: Menschen, die wir bewundern oder sehr schätzen, die wir lieben und die uns etwas beibringen und uns inspirieren. Diese Menschen wecken in uns die Kraft, uns weiterentwickeln zu wollen.

Das Wasserelement steht für unser Vertrauen in das Leben und für das Vertrauen in Menschen, von denen wir uns unterstützt, geliebt und getragen fühlen.

Angst

Angst entsteht, wenn dieses Vertrauen ins Leben gestört wird. Wenn wir uns nicht länger verbunden fühlen mit der unerschöpflichen Quelle, die unsere Lebenskraft speist.

Das kann geschehen, wenn wir einen geliebten Menschen durch Trennung oder Tod verlieren. Der Tod eines nahestehenden Menschen kann uns »an die Nieren gehen«. Und Kinder, die die Trennung ihrer geliebten Eltern erleben müssen, können zu Bettnässern werden. In beiden Fällen ist das Vertrauen erschüttert, dass das Leben uns eine Quelle zur Verfügung stellt, aus der wir jederzeit Lebenskraft schöpfen können.

Mut

Mut im Sinne des Wasserelements bedeutet: Auch wenn wir in unseren Beziehungen zu anderen Menschen Verletzungen, Enttäuschungen und Trennungen erleben, können wir darauf vertrauen, mit der nie versiegenden Quelle des Lebens verbunden zu sein. Und wenn wir die Quelle unserer Lebenskraft in uns entdecken, hilft uns das, immer wieder vertrauensvoll auf andere Menschen zugehen zu können und auf diese Weise erfüllende Beziehungen zu leben.

»Vertrauen ist die stillste Art von Mut.« (Irmgard Erath)

Die einzelnen Akupunkte sicher erreichen

Bl 1 (am Augenhöhlenrand)

Den links- und den rechtsseitigen Punkt zugleich mit beiden Mittelfingern ein wenig zum inneren Augenhöhlenrand hin drücken.

Bl 2 (am Augenhöhlenrand)

Den links- und den rechtsseitigen Punkt zugleich mit beiden Daumen oder Mittelfingern – ein wenig zueinander gewandt – drücken.

Bl 10 (am Nacken)

Selbstbehandlung

Nehmen Sie auf einem Lehnstuhl Platz. Umfassen Sie mit beiden Händen Ihren Hinterkopf. Sinken Sie mit beiden Daumen zugleich in den links- und den rechtsseitigen Punkt. Heben und senken Sie den Kopf dabei, um den Punkt unter dem Schädeldach in der starken Haltemuskulatur des Kopfes zu finden und deutlich zu spüren.

Behandlung anderer

Eine gute Position ist die, dass Ihr Klient auf dem Rücken liegt und Sie, aus der Überkopf-Position kommend, seinen Kopf mit den Handflächen halten, Ihre Finger aufstellen und mit den Fingerballen unter das Schädeldach greifen (Abb. 4. 1. 3).

Bl 58, 60, 62 und **64 bis 67** (im Bereich Unterschenkel – Fuß)

Selbstbehandlung

Diese Punkte erreichen Sie zur Selbstbehandlung wahrscheinlich am besten in Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Wir empfehlen, Punkte aus dieser Serie erst auf der einen Seite und dann auf der anderen Seite zu drücken. Dabei können Ihre Füße auch in der Luft schweben.

Behandlung anderer

Von den vielen Behandlungsmöglichkeiten möchten wir eine herausgreifen: Ihr Klient liegt auf dem Rücken. Eine Hand hält **Bl 48** (Basispunkt am Gesäß), mit der anderen halten Sie nacheinander auf der Ihnen zugewandten Körperseite Ihres Klienten einen oder wenige der obigen Punkte. Auf diese Weise behandeln Sie nacheinander beide Körperseiten.

Ni 1, 2, 5a und **Ni 7, 10** (im Bereich Fuß – Unterschenkel)

Es sei erwähnt, dass die Bezeichnung »**Ni 5a**« auf Ton van der Molen zurückgeht, der diesen kraftvollen Punkt zwischen **Ni 5** und **Ni 6** entdeckt hat.

Selbstbehandlung

Diese Punkte werden Sie wahrscheinlich am liebsten in Rückenlage drücken. So können Sie ein Bein aufstellen und den Unterschenkel und Fuß des anderen zu sich heranziehen. In dieser Position haben Sie alle Unterschenkel- und Fußpunkte des Nierenmeridianes vor sich und können sogar noch eine Hand, die Handfläche nach oben gewandt, unter Ihren Rücken in Ihren Lendenbereich schieben und **Bl 48** als Basispunkt halten.

Behandlung anderer

Von den vielen Behandlungsmöglichkeiten möchten wir eine herausgreifen: Ihr Klient liegt auf dem Bauch. Mit einer Hand halten Sie **Bl 48** (Basispunkt im Lendenbereich) und mit der anderen nacheinander auf der Ihnen zugewandten Körperseite Ihres Klienten einen oder wenige der obigen Punkte. Auf diese Weise behandeln Sie nacheinander beide Körperseiten.

Ni 11 (am Schambeinrand)

Selbstbehandlung

Es ist günstig, den links- und den rechtsseitigen Punkt zugleich zu drücken und dazu jeweils den Mittel- und den Ringfinger einzusetzen, stehend, sitzend oder auf dem Rücken liegend mit aufgestellten Beinen. Sie drücken unmittelbar am oberen Schambeinrand nach innen und unten.

Behandlung anderer

Nur bei Klienten, bei denen Sie sich sicher sind, dass sie diese Behandlung nicht als Annäherungsversuch auffassen. Behandeln Sie den linksseitigen und den rechtsseitigen Punkt zugleich mit den Handballen. Ihr Klient liegt auf dem Rücken. Sie sind zu seinen Füßen hin ausgerichtet.

Ni 25, 26 und **27** (auf der Brust)

Ni 27 liegt knapp unterhalb des Schlüsselbeinrandes und seitlich des Brustbeins, 2 Daumenbreiten von der Körpermittellinie entfernt. Drücken Sie nicht nach oben gegen das Schlüsselbein, sondern geradewegs Richtung Körperinneres. Ni 26 liegt im Rippenzwischenraum darunter, Ni 25 einen Rippenzwischenraum weiter. Vielleicht gelingt es Ihnen, alle drei Punkte links und rechts zugleich zu drücken, sowohl bei Ihnen selbst als auch bei anderen. Nehmen Sie dazu den Zeige-, Mittel- und Ringfinger der linken und der rechten Hand. Jeweils einen oder zwei dieser Punkte auf einmal zu behandeln, ist genauso gut möglich.