



# Die Leber braucht Gelassenheit

**„Ihr im Westen habt alle ein Riesenproblem mit der Leber“, sagen Experten für Traditionelle Chinesische Medizin und werfen damit eine Menge Fragen auf. Was für ein Problem sollte das sein? Zuviel Alkohol? Schlechte Verdauung? All das kann zwar mitspielen, gemeint ist aber die westliche Art zu leben, zu denken und zu fühlen. Da sind wir weder gewöhnt hinzuschauen, noch ist uns bewusst, dass Gesundheit genau dort beginnt. Zeitdruck und geistige Gifte führen zu energetischem Ungleichgewicht im Lebermeridian und damit zu vielen Erkrankungen.**

Von Dr. Doris Ehrenberger

Ein tibetischer Rinpoche (Würdenträger) hielt einen Vortrag über die Erlangung der Glückseligkeit durch Überwindung der Emotionen. Schon der erste Eindruck war, dass hier jemand Güte und Liebe zur Vervollkommnung gebracht haben muss, so überwältigend war seine Ausstrahlung. Sofort in eine heilige Stimmung versetzt, erwartete ich einen kleinen Blick ins Paradies. Glückseligkeit! Wer möchte dort nicht hin? Neugierig lauschte ich der Übersetzung durch einen Ersatz-

Dolmetsch, saß doch der eigens in Kopenhagen Engagierte wegen Schneetreiben am Flughafen fest. Leider bekam man den Eindruck, dass der Ersatz-Dolmetsch weder deutsch noch tibetisch versteht, so katastrophal war seine Übersetzung. Bald machte sich Unruhe im Publikum breit. Man verstand wirklich kein Wort. Das „Kopfkino“ setzte unweigerlich ein: „Was tue ich da überhaupt? Schade um die Zeit. Bis nach Hause sind es noch zwei Stunden heute Nacht. Bei Nebel, was

da passieren kann. Wie kommt der blöde Übersetzer da vorn dazu, mich davon abzuhalten bei meinen Kindern zu sein?“ Unmut stieg, richtig spürbar, in mir hoch. Das glatte Gegenteil von Überwindung von Emotionen, von Glückseligkeit auch keine Spur mehr. Der Rinpoche sprach zunächst unbeirrt weiter. Doch dass seine wortreichen Erklärungen mit stets nur höchstens zwei kurzen Sätzen beantwortet wurden, machte auch ihn stutzig. Wie reagierte er? Er begann zu lachen, lauthals, glucksend, glücklich. Er platzte förmlich vor Vergnügen. Höchst ansteckend. Ich fühlte mich selten so befreit. Ein kleiner Moment der Erleuchtung. Versuchen Sie einmal sich zu ärgern und dabei gleichzeitig herzlich zu lachen...

Wie selbstverständlich begleiten Ärger, Wut, Zorn, Frustration und Depression unser Leben! Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entstehen diese negativen Emotionen nicht nur allein aus negativen Gedanken. Sie sind auch das

Ergebnis eines energetischen Ungleichgewichts im Funktionskreis Leber/Gallenblase. Während wir Leber und Gallenblase einfach als Organe sehen, stehen sie in asiatischen Traditionen für die Verkörperung des Holzelementes im menschlichen Körper und allem, was damit zusammenhängt. Symbol des Holzelementes ist der Bambus: Er wächst extrem schnell, ist geschmeidig und flexibel, passt sich den äußeren Bedingungen optimal an und richtet sich immer wieder auf. Das Holzelement steht für die wiederkehrende Kraft des Frühlings, den Aufbruch, das Wachstum, die Kreativität und Entfaltung. Es steht auch für die – maßvoll gelebte – Kraft der Aggression, die nichts anderes als „das Vorangehen“ im Leben bedeutet.

Für fast alles im Leben brauchen wir die Holzenergie – wir brauchen die inneren Bilder der Vorstellungskraft um zu planen, die voranschreitenden Energien um zu organisieren und andere zu führen, für ein gutes Urteilsvermögen, für den kreativen Fluss um Neues zu schaffen. Mit dieser Kraft richtig umzugehen, setzt einen guten Energiefluss im Lebermeridian (Energiebahn der Lebensenergie Qi) voraus. Doch das ist eben sehr, sehr oft nicht der Fall. Die nach oben und außen gerichtete Energie, kann, wenn sie durch den Meridian fließt, zu schnell „hochgehen“ oder blockiert werden. Beides äußert sich in Reizbarkeit, ein Alarmsignal, dass es in dem Organsystem zu energetischen Ungleichgewichten gekommen ist. Das ist immer dann der Fall, wenn die Themen des Holzelementes nicht richtig gelebt werden, wenn bestimmte Verhaltensweisen überhand nehmen, wenn durch Überessen, zu viel üppiges und fettes Essen, besonders durch spätes Abendessen die Leber geschädigt und der Energiefluss im dazu gehörenden Meridian gestört wird. Die gute Nachricht dabei ist: Leber/Galle haben jetzt im Frühling ihre

Hauptregenerationszeit. Alles, was ihr energetisches Gleichgewicht fördert, wirkt sich jetzt doppelt positiv aus. Leider ist das auch umgekehrt so. Erkrankungen, die mit einer Schwäche in dem Funktionskreis zusammenhängen, können im Frühling schlimmer werden.

### Druck entsteht schon in der Kindheit

Das Holzelement hat im Lebensalter der Kindheit die stärkste Bedeutung und stellt die Energie für Wachstum, Kreativität und Erweitern von Grenzen



zur Verfügung. Der Grundstock zu einer Leberschwäche wird darum schon in der Kindheit gelegt. Da lernen wir unter Druck zu stehen, eigentlich das Gegenteil von dem, was wir für unsere persönliche Entfaltung brauchen. Die Leber hasst jede Art von Druck. Sie leidet energetisch darunter, wenn die Umgebung kein Verständnis hat für die aus- und aufbrechenden Energien, die in Kindern wirken, ihre Ungeduld, ihren Lebens- und Erlebensdrang – alles Attribute des Holzelementes und Ausdruck der sich entfaltenden Persönlichkeit. Wenn strenge Erziehung, Maßregelung, Einengung, schulische Überforderung die liebevolle, geduldige Führung und freie Entfaltung ersetzen, prägt uns das oft fürs ganze

Leben. Wir werden zum Bonsai statt zum Baum, vergessen dabei häufig unsere Träume, Visionen und das, wofür wir eigentlich da sind. Und oft genug werden wir dabei auch krank, als Ausdruck des nicht richtig gelebten Holzelementes. Ein hoher Preis dafür, pflegeleicht zu sein. Davon sollte man sich so schnell als möglich befreien.

Die Leber kontrolliert und beeinflusst nach chinesischem Denken das zentrale und autonome Nervensystem, Sehnen, Bänder, Gelenke, Muskelspannung, Blut, Augen, Tränen und alles, was damit zusammenhängt wie

Stimmung, Schlaf, Bewegung, Körperspannung, Blutfluss (Cholesterin!), Menstruation, Blutdruck, Verdauung, Sehkraft, Befeuchtung der Augen. Es entstehen vielfältige Symptome – auch durch Blockaden entlang des Meridianverlaufes (Energiebahn des Qi). Zum Teil hängen Sie auch mit dem äußeren Einfluss „Wind“ zusammen, der nach chinesischem Denken der Holzenergie schadet. Wer „Zug empfindlich“ ist und unter Neurodermitis, Rheuma, Allergien, Gelenkschmerzen, Schnupfen, Kopfschmerzen, Migräne leidet, erkennt daran seine Leberschwäche. Immer wenn sich die Leberenergie zu schnell erhebt oder im Meridian blockiert, können sich solche Symptome

zeigen. Da spielt immer die Leber entscheidend mit! Negative Emotionen verschlechtern die Situation grundsätzlich.

Wer eine schwache oder blockierte Leberenergie hat, ist oft unglaublich müde. All die (Schein-) Gefechte gegen „Gott und die Welt“ machen genauso abgeschlagen, wie das Gefühl der Aussichtslosigkeit. Man ist ausgebrannt, leidet unter „Burnout“. Vor allem, wenn man seine Lebensaufgabe nicht lebt (Leber kommt von „leben“, auch im Englischen liver „live“). Der Druck schlägt sich auf den Magen oder sorgt für Verspannungen, Migräne, Verstopfung oder Durchfall, Bluthochdruck. Zudem beginnt man schlecht zu schlafen, speziell zur „Gallenzeit“ zwischen elf und ein Uhr nachts oder man wacht speziell zur „Leberzeit“ zwischen ein und drei Uhr auf oder hat Alpträume.

Die andere Möglichkeit ins Burnout zu kommen, ist durch zu viel Aktivität. Kreative, aktive Menschen mit einer an sich starken Holzenergie geraten mitunter in Versuchung, es zu übertreiben, sich selbst unter Druck zu setzen, um sich voranzutreiben und verlieren dabei leicht das Maß. Angestachelt und angespornt reiten sie auf der Welle übertriebener Aktivität, akzeptieren und erzeugen Zeitdruck, bis sie nicht mehr können. Das geschieht vor allem dann, wenn die Ziele materieller Art sind und nicht in einem höheren Bewusstsein verankert. Wenn wir die aufstrebende Energie für unser Ego nutzen, statt für wahre Selbstverwirklichung.

### Den Frühling begrüßen

Pünktlich zu Frühlingsbeginn, nach dem mit den Naturkräften korrespondierenden chinesischen Kalender Anfang Februar, tritt bei jedem Menschen der Lebermeridian die Herrschaft im Meridiansystem an. Überall sprießt neues Leben hervor, neue Impulse brechen durch. Auf den Winterschlaf folgt Aktivität, in der Natur genauso wie im Menschen. Vorausgesetzt wir haben den Winter für unsere körperliche und geistige Regeneration

## Die Leber in der TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin sieht drei wesentliche Aufgaben der Leber. Ihre Hauptaufgabe ist es, den geschmeidigen Qi-Fluss zu gewährleisten und das Blut, das von der Milz gebildet wird, zu speichern, zu reinigen und zu verteilen. Außerdem muss sie die Emotionen im Gleichgewicht halten und kontrollieren. Dabei kann es zu drei sehr häufigen Störungen kommen:

### Leber-Hitze

Stress, hohe Anforderungen an uns selbst, Zeitdruck, Ungeduld, Überarbeitung und Perfektionismus in unserer schnelllebigen, leistungsorientierten Zeit fordern ihren Tribut. Unter Druck fühlt sich die Lebensenergie wie in einem Druckkochtopf und steigt zu schnell nach oben. So schnell, wie der Wind im Frühjahr sich stürmisch erheben kann. Dann entstehen Symptome wie: Gereiztheit, Neigung zu Zornausbrüchen, roter Kopf, rote Augen, Bindehautentzündung, Kopfschmerzen, Schwindel, Entzündungen, Fieber, Hauterkrankungen, Bluthochdruck, trockener Mund, bitterer Geschmack, Schlafstörungen, Alpträume, Verstopfung, dunkler Harn, Nasenbluten, Bluterbrechen, blutiger Husten

### Blutmangel

Die Energie erhebt sich auch dann zu schnell, wenn das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang in der Leber nicht stimmt. Häufig aufgrund von sogenanntem „Blutmangel“, ein Begriff der TCM. Bei Blutmangel kann die Yang-Energie vom schwachen Yin nicht festgehalten werden und steigt unkontrolliert auf. Wie etwa wenig Wasser schneller kocht als ein Topf mit viel Wasser. Blutmangel entsteht einerseits durch eine Milz-Qi-Schwäche (näher beschrieben im Artikel Frühlingsfrisch auf den Tisch), was bei Frauen häufig der Fall ist, vor allem, wenn sie sich viel Sorgen machen und zu viel grübeln. Der andere Grund für Blutmangel liegt in Zeitdruck und Überarbeitung. Durch Verausgabung, Überarbeitung, Nacharbeit, viel geistige Arbeit, Reizüberflutung erschöpft sich das Blut. Blutmangel äußert sich in Symptomen wie lichtempfindliche Augen, schwarze Pünktchen sehen, Nachtblindheit, Verspannung, Muskelschwäche, Muskelkrämpfe, brüchige, trockene Nägel, Schwindel, blasse Lippen, stumpf-blasse Teint, Taubheit der Extremitäten, Schlafstörungen, keine oder schwache Regel

### Leber-Qi-Stagnation

Beim Aufsteigen kann die Lebensenergie blockiert werden und stagniert. Dadurch kommt es im Verlauf des Leber-Meridians zu verschiedenen Beschwerden: Reizbarkeit, Depression, Spannung in der Brust, Schmerz unter dem Rippenbogen, Seufzen, Schluckauf, Übelkeit, Erbrechen, saurer Reflux, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Müdigkeit, zu wenig Gallenflüssigkeit, Kloßgefühl in der Kehle, unregelmäßige oder schmerzhafte Regelblutungen, PMS-Syndrom, Myome, Zysten, Tumore. Anhaltende Leber-Qi-Stagnation ist ein Ausdruck seelischer Not und kann zu Schmerzen und sogar zu ernstesten Erkrankungen entlang des gestauten Meridians führen, sogar zu Krebs. Mangelndes Durchsetzungsvermögen, nicht gelebtes Aggressionspotential und ein Gefühl des „Abgeschnittenseins vom Leben“ sind Alarmsignale. Vor allem betrifft das die Harmoniebedürftigen, die nicht Dampf ablassen und sich nichts von der Seele schreien können, deren Ärger sich zu Frustration und Depression aufstaut. Statt sich zu entladen und damit auch abzubauen, nährt sich ihr Ärger in gedanklichen Schuldzuweisungen und Angriffen stets neu oder endet überhaupt in Resignation. Daraus resultiert ein Gefühl des Sich Verausgabens.

### Weitere mit der Leber zusammenhängende Symptome

Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis, Rheuma, Gliederschmerzen, Kopfweh, Migräne, Nackenverspannung, Erkältung, Gesichtslähmung, Akne, Ekzeme, Furunkel, Allergien, Asthma, Atemnot, Zittern, Schüttelkrampf, Lähmungen, hohes Fieber, Nackensteife, Streckkrampf, Schmerz im Hoden, vaginaler Juckreiz

## Natursubstanzen unterstützen Energieausgleich

### Krillöl

Löst Leber-Qi-Stagnation, gut für: Blutfluss, Cholesterin, Gefäßablagerungen, alle Entzündungen, Sehkraft, Migräne, Probleme mit der Menstruation (PMS), Gereiztheit, depressive Stimmung, (zusammen mit der Schwefelverbindung MSM) Gelenkentzündung, Allergie, Asthma, Heuschnupfen, Diabetes

### Jiaogulan

Kühlt, leitet Hitze aus, günstig bei Milz-Qi-Schwäche (Qi-Spender!!!), Leber-Qi-Stagnation und deren Symptome, gut für: Stress, Ärger, Blutfluss, Herz, Immunsystem, Entgiftung, gleicht die Nerven aus, stressbedingte Blutdruckschwankungen, alle Entzündungen (speziell Gastritis, Bronchitis, Hepatitis), Diabetes

### Rhodiola mit Cordyceps und Jiaogulan

Kühlt, leitet Hitze aus, günstig bei Milz-Qi-Schwäche (Qi-Spender!!!), Leber-Qi-Stagnation und deren Symptomen, gut für: alles wie oben, zusätzlich: Niedergeschlagenheit, Frustration, Depression, mangelnde Lebensfreude, Trauer

### Curcuma

Wärmt, günstig bei Milz-Qi-Schwäche, Blutmangel und Leber-Qi-Stagnation und deren Symptome, gut für: Fettverdauung (Gallenfluss), Kälteempfindlichkeit, Entgiftung, Entzündungen, Verschleimungen (v.a. Kopfbereich, Bronchien), Blut reinigend und -bildend

### Spargel

Günstig bei Leber-Qi-Stagnation, baut Qi auf und unterstützt die Säfte (Yin), bewahrt sie bei aufsteigender Leber-Hitze, gut für: Abnehmen, Entschlackung, entgiftet die Niere

### Rote Rübe (rote Beete)

Günstig bei Leber-Blut-Stagnation, baut Qi, Blut und Säfte auf, bewahrt sie bei aufsteigender Leber-Hitze, gut für: Blutbildung, Herz-, Kreislaufsystem, Immunsystem



genutzt, sonst macht sich jetzt Frühjahrsmüdigkeit breit, als Konsequenz nicht gelebter Erholung. Mit der Kraft, die in den vorausgehenden ruhigen Monaten gesammelt wurde, wird nun Neues angepackt.

Alle neuen Projekte, sich verlieben oder neu verlieben, überhaupt glücklich sein, kreatives Ausleben entspricht den aufsteigenden Energien. Liebevolle Begegnungen, maßvolle Bewegung, gerade auch Yoga und Qi Gong, alle Dehnübungen, Akupunktur, Meridianmassage, harmonische Erlebnisse und Lachen bringen das Qi in Fluss, während Ärger und unzufriedene Gedanken es stagnieren lassen. Je schneller man sie erkennt, desto schneller kann man sie loslassen. Verwirklichen Sie Ihre Träume, tun Sie, was Sie schon immer tun wollten. Besonders wenn Sie krank sind, ist das der beste Gesundheitstipp überhaupt, wie man anhand vie-

ler Spontanheilungen von Krebspatienten sieht, die ihr Leber-Qi wieder nachhaltig in Fluss brachten. Dabei ist es wichtig, das Maß zu halten – auszubrechen, aber auch wieder Kräfte zu sammeln. Geistige Ausgewogenheit, Durchsetzungskraft, die Fähigkeit zu träumen, kreativ zu sein, die Fähigkeit, das Leben zu planen, liebevolle Beziehungen, über sich hinaus wachsen, seine Lebensziele verwirklichen, schafft einen ausgeglichenen Fluss im Lebermeridian. Die Basis für Zufriedenheit und Gelassenheit! ✍



### Weiterführende Informationen:

<http://www.heilendestao.at>  
Buchtip: Dr. Achim Eckert „DAS HEILENDE TAO“, Verlag Müller & Steinicke, München 2004