

# Der Leberfunktionskreis aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die Leber repräsentiert das Element **Holz** und den **Frühling**. Im Frühling erwacht das Leben, überall in der Natur beginnt es zu sprießen, die Vögel zwitschern. Jetzt zeigt sich die Holzenergie. Wir beginnen wieder hinauszugehen und voller Tatendrang unsere Ideen zu verwirklichen. Holz spiegelt unsere **Kreativität und Gestaltungskraft**, der **Mut** wir selbst zu sein und das auch auszudrücken.

Doch wenn der Keimling nicht genug Nahrung und Raum zum Leben hat, wird er verkümmern. Genau wie wir, wenn wir Beschränkungen erfahren, fehlt auch uns die Entwicklung zu Lebendigkeit und Ausdruck, dann können sich Ärger und Frustration einstellen. **Ärger und Wut** gehört zu den Emotionen des Leberfunktionskreises.



Die Leber ist ein dankbares Organ, sie kann nachwachsen und sich regenerieren. Und auch ihr Thema ist Wachstum und Bewegung, die Zeit vom Kleinkind bis zur Jugend. Die Niere ist – in der TCM - die Mutter der Leber, sie versorgt, als Quelle der Lebenskraft, das Holzelement mit Nahrung (Wasser). Holz kann fest sein wie ein Speer, aber auch biegsam wie ein Bambus, es geht um **Durchsetzungskraft und Nachgeben**. Wind unterstützt die Fortpflanzung, Samen und Pollen werden bewegt. Er weht und bringt pathogene Faktoren wie Kälte, Feuchtigkeit, Hitze. Er kann sich in den Meridianen einnisten (Rheumatische Krankheiten) und öffnet Oberflächen für Krankheitsfaktoren.

## In der TCM heißt es, die Leber...

- ...öffnet sich den Augen, sie werden von ihr genährt („müde“ Augen).
- ...spiegelt sich in den Nägeln. (Brüchige Nägel, „Nägel kauen“ zeigt große Anspannung)
- ...liebt einen sauren Geschmack („sauer sein“).
- ...nährt und ist verantwortlich für alle Sehnen und Muskelhäute. Viele Erkrankungen in diesem Bereich können mit der Funktion der Leber zusammenhängen (Zittern, Taubheit, Sehnenscheidenentzündung, Parkinson).
- ...ist ein Kontrollorgan. Sie kontrolliert nicht nur den freien Fluss von Blut und Qi, sie reguliert und kontrolliert auch die Emotionen. Wenn Gefühle nicht ausgehalten werden können, werden sie abgewehrt und stauen sich auf. Die Leber versucht sie unter Kontrolle zu halten und verliert dadurch an Flexibilität. Wird die Leber überfordert, kann es zu einem Kontrollverlust kommen und sich ein Wutanfall explosionsartig entladen.
- ...beherbergt einen Seelenanteil, der gleichfalls für emotionale Ausgeglichenheit sorgt.

Ist die Leber gesund, sorgt sie für Harmonie, Gleichmäßigkeit und Angemessenheit aller physiologischen Abläufe.

**Wut und Ärger** sind die natürlichen Reaktionen der Leber und machen die Muskulatur zum Austragungsort der Spannung. Viele Symptome und Zeichen der Wut spielen sich in der oberen Hälfte des Körpers und im Kopf ab: **Kopfschmerzen, Schulter-Nackenverspannungen**, rotes Gesicht und die Beine werden schwach, weil alle Energie nach oben geht. Bluthochdruck, Ohrensausen, Kopfschmerzen und ein erhöhtes Schlaganfallrisiko gehören mit zu diesem Funktionskreis.

### **Wie kann ich meine Leber und den gesamten Funktionskreis unterstützen?**

Der Konstitutionstyp Leber ist energiegeladen und immer in Bewegung, er besitzt eine ausgeprägte Muskulatur, ist emotional und leidenschaftlich und ein „dominanter Macher“. Er ist gelassen, spontan, flexibel, freundlich, kreativ und entschlossen.

Wir pflegen die Leber, indem wir achtsam unsere Gefühle wahrnehmen, Nähe und Distanz regulieren, Gelassenheit, Flexibilität und Kreativität entwickeln. Angemessene sportliche Aktivitäten, grünes Gemüse und Kräuter und Aufenthalt in der Natur unterstützen gleichfalls den Leberfunktionskreis.

Achtung bei zu viel Wind, Stress, spätes Essen, scharfe Speisen, Drogen, Alkohol, Medikamente und saure Nahrungsmittel.

Mit der Leber Qi Gong Übung können wir den Leber-Gallenblasen- Meridian stärken, wir entgiften und reinigen den Körper alle oben erwähnten Funktionen, die mit diesem System zusammenhängen, und wir regulieren und harmonisieren unsere Emotionen.

Nähere Informationen unter:

**Ulrike Ducci**  
Heilpraktikerin / Qi Gong Lehrerin  
E-mail: [ulrike.ducci.hp@arcor.de](mailto:ulrike.ducci.hp@arcor.de)  
Fon: 04152/135271 Hdy: 01577-1958077  
[www.tiangong-qigong.org](http://www.tiangong-qigong.org) und [www.qigong-ducci.de](http://www.qigong-ducci.de)

