

---

# Element Holz

## 1 Die Funktionskreise

### 1.1 Die Funktionen von Leber und Gallenblase

#### ■ Leber – Gan (Zang-Organ)

Bereits im frühen Embryonalstadium, wenn die meisten Organe noch im Entstehen begriffen sind, beginnt die Leber (Gan) mit ihrer aufbauenden, bewegenden und speichernden Funktion. Wenig geformt und einem Schwamm im Wasser vergleichbar, zeigt die Leber Qualitäten des Yin. Zusammen mit Nieren, Milz-Pankreas, Herz, Lunge und Perikard gehört sie zu den sechs Zang-Organen, die für die Produktion, Umwandlung, Speicherung, Bewegung und Regulation der vitalen Substanzen wie Qi, Blut (Xue), Essenz (Jing) und Körperflüssigkeiten (Jin Ye) zuständig sind. Ihrer hohen Regenerationsfähigkeit verdankt die Leber, dass sie ihre wichtigen Aufgaben zeitlebens zuverlässig erfüllen kann. Dies gelingt ihr auch dann noch, wenn sie im Alter schrumpft und sich ihr Gewicht bis auf die Hälfte reduziert.

Die wichtigste Aufgabe der Leber ist die Speicherung von Blut. Sie sorgt gleichzeitig dafür, dass das Blut abhängig von der physischen Aktivität dorthin im Körper gelangt, wo es gebraucht wird. Während des Schlafes kehrt das Blut in die Leber zurück; bei körperlicher Arbeit wird es dem Bewegungsapparat zur Verfügung gestellt, um Sehnen, Bänder und Muskeln zu nähren und zu befeuchten. „Wenn die Leber genug Blut hat, können die Füße gehen, die Hände halten und die Finger zugreifen.“ (Reine Fragen, Kap. 10) Dementsprechend führt ein Blutmangel zu Bewegungseinschränkungen, Taubheitsgefühlen und Kraftverlust in den Extremitäten sowie zu Tremor, Spasmen und Tetanie.

Doch die Leber sorgt nicht nur für die richtige Verteilung des Blutes, sondern versorgt den Körper über das Blut zugleich mit nährenden, nützlich-

chen Stoffen und transportiert schädliche, fremde Substanzen ab. In dem Erkennen und Trennen der Substanzen liegt die eigentliche Entgiftungsleistung, die für den energetischen Zustand eines Organismus eine ganz zentrale Rolle einnimmt. Probleme bei der Entgiftung führen zu Energiemangel, zu Erschöpfung.

Eine weitere wichtige Funktion der Leber ist die Regulierung des freien Qi-Flusses. Das Blut steht in enger Verbindung zum Qi. Einerseits ist das Blut gemäß der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin die „Mutter des Qi“, andererseits ist das Qi der „Befehlshaber des Blutes“. Das Blut der Leber stärkt unmittelbar das Lungen-Qi und das Abwehr-Qi (Wei Qi). So ist eine gesunde Leber eine wichtige Voraussetzung für ein funktionierendes Immunsystem.

Als Blutspeicher und Qi-Verteiler beeinflusst die Leber auch das Konzeptionsgefäß (Renmai) und das Durchdringungsgefäß (Chongmai) – beides Meridiane mit enger Beziehung zur Gebärmutter und großem Einfluss auf Menstruation, Fruchtbarkeit, Empfängnis und Menopause. Eine gesunde Leber gewährleistet eine unauffällige Regelblutung bei der Frau. Eine über längere Zeit gestaute Leber kann in dieser Hinsicht mannigfaltige Probleme verursachen. So kann es zu einer Stase des Leber-Blutes kommen. Als Folge treten das Prämenstruelle Syndrom sowie schmerzhafte, dunkle und klumpige Regelblutungen auf. Ein Qi-Mangel, der zum Blutmangel führt, zieht eine Oligorrhöe oder Amenorrhöe nach sich. Bei einer Blutfülle oder -Hitze entsteht Metrorrhagie.

Ist das Leber-Qi gestaut, entwickelt sich Hitze. Schlafstörungen, Hypertonie, Kopfschmerzen, Tinnitus, Nasenbluten, Konjunktivitis, Gallenleiden, Verstopfung und viele andere Beschwerden können die Folge sein. Anzeichen für Leber-Wind sind dagegen alle unkontrollierten Bewegungen wie Zucken, Zittern, Tics, Muskelkrämpfe und Sehnenkontraktionen.

Außerdem manifestiert sich die Leber in den Finger- und Fußnägeln und nährt die Haut. Ist die Leber gesund, sind die Nägel elastisch, fest und glänzend, die Haut ist intakt und widerstandsfähig. Bei schlechter Qualität oder Mangel des Leber-Blutes werden die Nägel rissig oder brüchig und es entstehen Hauterkrankungen wie Ekzeme, Psoriasis und Neurodermitis.

Die Leber steht darüber hinaus in enger Beziehung zum Auge und zum Sehvermögen: Die Öffnung der Leber sind die Augen. „Wenn die Leber das Blut empfängt, können die Augen sehen.“ (Huangdi Neijing: Reine Fragen, 1979, Kap. 10) Das Leber-Blut ernährt und befeuchtet die Augen und vermittelt die Sehkraft. Bei Mangel kann es zu Mouches volantes, Farbenblindheit, trockenen Augen mit Fremdkörpergefühl, Kurzsichtigkeit und unscharfem Sehen kommen.

Auf psychischer Ebene ist die Leber Sitz der Wanderseele Hun. Das chinesische Schriftzeichen von Hun wird zum Beispiel als Geist, Wolke, Dämon, als nach oben steigende Dämpfe oder Hauchseele übersetzt. Westlich ausgedrückt kann Hun mit dem Unterbewusstsein oder mit der den Tod überlebenden Seele gleichgesetzt werden. Hun ist der Speicher sämtlicher Eindrücke, die wir bewusst oder unbewusst in unserem jetzigen oder auch in früheren Leben aufgenommen haben.

Hun prägt die Persönlichkeit eines Menschen und ist der individuelle Ausdruck seiner Kreativität, seiner Intuition und seines Willens. Dank Hun kann der Mensch träumen, kann er Pläne, Wünsche und Ziele entwickeln und auch nach ihrer Verwirklichung streben. Werden diese Sehnsüchte unterdrückt oder an der Entfaltung gehindert, kommt es zu einem Stau des Leber-Qi und der Mensch neigt neben den oben beschriebenen körperlichen Symptomen zu Unzufriedenheit, Ärger, Wut und Aggression. Gemäß der klassischen chinesischen Literatur ist der Wohnsitz von Hun das Leber-Blut. Wenn die Leber ins Ungleichgewicht gerät oder der Mensch an Blut-Leere leidet, wird Hun seiner sicheren Verankerung enthoben.

Eine gesunde Leber vermittelt Flexibilität, emotionale Harmonie, Elan und Entschlussfreude. Ist die Leber gestaut, wird der Mensch zunächst reizbar, zornig und cholertisch („gelbgallig“), später verschlossen, verstimmt und melancholisch („schwarzgallig“).

## ■ Gallenblase – Dan (Fu-Organ)

Die Gallenblase (Dan) bildet mit der Leber ein funktionelles, energetisches Gespann und repräsentiert den Yang-Aspekt in der Wandlungsphase Holz. Zusammen mit Blase, Magen, Dünndarm, Dickdarm und Dreifachem Erwärmer gehört sie zu den sechs Fu-Organen, deren Aufgabe die Aufnahme, Weiterleitung und Absorption von Nahrung und Getränken sowie die Ausscheidung der „unreinen“ Substanzen ist. Die Gallenblase speichert die Galle – eine gelbe, bittere Flüssigkeit, die in der Leber produziert wird. Zur Unterstützung des Verdauungsprozesses gibt sie bei Bedarf Gallenflüssigkeit an den Darm ab. Wenn das Leber-Qi stagniert und die Gallenflüssigkeit nicht ungehindert abfließen kann, werden die Funktionen von Magen und Milz-Pankreas beeinträchtigt. Übelkeit und Aufstoßen sind Anzeichen eines rebellierenden Magen-Qi; Blähungen, Distension des Abdomens und Diarrhöe zeigen eine Qi-Schwäche von Milz-Pankreas an.

Während die Leber die Sehnen mit Blut nährt, bekommen sie von der Gallenblase ihr Qi. Meisterspunkt der Sehnen ist Yanglingquan, der Gallenblasenpunkt 34.

Im psychischen Bereich verhilft die Gallenblase zur Entscheidungsfähigkeit. Sie macht Mut, verleiht Antrieb und stimuliert die persönliche Initiative zur Umsetzung der dank einer gesunden Leber geschmiedeten Lebenspläne. In der Mutter-Kind-Beziehung (Hervorbringungs-Sequenz) nährt das Element Holz das Element Feuer, steht die Gallenblase zum im Herzen verankerten Geist Shen: Sie verleiht Shen den Mut zur Verwirklichung von Entscheidungen. Ist Shen infolge einer Herz-Leere geschwächt, ist es deshalb notwendig, zur Unterstützung auch die Gallenblase zu tonisieren. Ein Qi-Mangel der Gallenblase führt zu Unentschlossenheit, Mutlosigkeit und Schüchternheit; ein Qi-Überschuss verleitet zu Ärger und vorschnellen Entscheidungen. Die Leber ist der „Schmied der Lebenspläne“. Sie stimuliert Bewegung (Pläne, Wünsche, Ziele) oder hemmt sie, während ihr Partner, die Gallenblase, letztendlich entscheidet. „Das Element Holz steht für die gerichtete Bewegung der Existenz.“ (Hammer 2002, S. 202)

### ■ Die wichtigsten Zuordnungen zum Funktionskreis Leber

Jahreszeit	Frühling
Himmelsrichtung	Osten
Element	Holz
Komplementäres Organ	Gallenblase
Tageszeit	23.00 – 3.00 Uhr
Klimatischer Faktor	Wind, Zugluft, Wetterschwankungen
Farbe	blau-grün
Geschmack	sauer
Emotion	Zorn
Spezifische Körperöffnung	Augen
Schichten	Sehnen und Muskeln
Ausgeschiedene Flüssigkeit	Tränen
Stimmliche Manifestion	Rufen
Sichtbare Entfaltung	Finger- und Fußnägel
Korrespondierender Planet	Jupiter

## 2 Organdisharmonien

### 2.1 Leber-Muster

#### ■ Leber-Qi-Stagnation – Gan Qi Yu Jie

Inneres Fülle-Syndrom

#### ■ Symptomatik

- Emotionale Probleme wie Gereiztheit, Ärger, psychische Labilität, rasche Stimmungswechsel, Melancholie, Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Depression, Antriebslosigkeit (a).
- Schmerzhaftes Spannungsgefühl im Hypochondrium, Kloßgefühl in der Kehle, Engegefühl im Thorax, Schluckprobleme, Seufzen, Schluckauf (b).
- Verdauungsprobleme wie Blähungen, Appetitlosigkeit, Aufstoßen, Borborygmen, Übelkeit, Er-

brechen, saurer Reflux, abdominelle Distension, Diarrhöe (c).

- Prämenstruelles Syndrom (PMS), unregelmäßiger Zyklus, Dysmenorrhöe, Mastitis (d).
- Zunge: Häufig normale Farbe, dünner weißer Belag.
- Puls: Saitenförmig, v. a. links.

#### ■ Westliche Krankheitsbilder

Verdauungsprobleme, Schmerzen im Hypochondrium, Obstipation, Colon irritabile, prämenstruelles Syndrom, Dysmenorrhöe, Knoten in der Brust, Laktationsstörungen, Mastitis, Depression, psychische Labilität, Globusgefühl, Röhmel-Syndrom.

#### ■ Ätiologie

Emotionale Probleme, Enttäuschungen, Frustration, Neid, Eifersucht, Zorn, Überforderung, Überanstrengung und Stress können zu einer Stagnation des Leber-Qi führen.

#### ■ Therapeutischer Ansatz

Das Leber-Qi bewegen, die Mitte stärken.

#### ■ Phytotherapie

##### *Symptomatik a*

Agrimonia eupatoria	Odermennig
Ammi visnaga	Bischofskraut
Arctium lappa	Klette, große
Avena sativa	Hafer, grüner
Chelidonium majus	Schöllkraut
Cichorium intybus	Wegwarte
Curcuma longa	Gelbwurz
Hepatica triloba	Leberblümchen
Melissa officinalis	Melisse
Pneumus boldo	Boldo
Spiraea ulmaria	Mädesüß
Taraxacum officinale	Löwenzahn

Symptomatik b

Agrimonia eupatoria	Odermennig
Avena sativa	Hafer, grüner
Carduus benedictus	Kardobenediktenkraut
Carduus marianus	Mariendistel
Chelidonium majus	Schöllkraut
Chrysanthemum parthenium	Mutterkraut
Cichorium intybus	Wegwarte
Fumaria officinalis	Erdrauch
Hypericum perforatum	Johanniskraut
Lycopodium clavatum	Bärlapp
Lycopus europeus	Wolfstrapp
Mentha piperita	Pfefferminze
Paeonia alba/lactiflora	Pfingstrose, weiße
Raphanus sativus	Schwarzrettich
Taraxacum officinale	Löwenzahn

Symptomatik c

Acorus calamus	Kalmus
Arctium lappa	Klette, große
Carduus benedictus	Kardobenediktenkraut
Carlina acaulis	Eberwurz
Centaurium erythraea	Tausendgüldenkraut
Curcuma longa	Gelbwurz
Cichorium intybus	Wegwarte
Cynara scolymus	Artischocke
Fumaria officinalis	Erdrauch
Glycyrrhiza glabra	Süßholz
Hypericum perforatum	Johanniskraut
Melissa officinalis	Melisse
Mentha piperita	Pfefferminze
Ocimum basilicum	Basilikum
Solanum tuberosum	Kartoffelsaft
Taraxacum officinale	Löwenzahn
Valeriana officinalis	Baldrian (abends)

Symptomatik d

Agnus castus	Mönchspfeffer
Alchemilla officinalis/ Alchemilla alpina	Frauenmantel
Ammi visnaga	Bischofskraut
Artemisia vulgaris	Beifuß
Centaurium erythraea	Tausendgüldenkraut
Curcuma longa	Gelbwurz
Hypericum perforatum	Johanniskraut
Lycopodium clavatum	Bärlapp
Melissa officinalis	Melisse
Mentha piperita	Pfefferminze
Mentha pulegium	Polei-Minze
Ocimum basilicum	Basilikum
Paeonia alba/lactiflora	Pfingstrose, weiße
Potentilla anserina	Gänsefingerkraut
Taraxacum officinale	Löwenzahn
Verbena officinalis/ Verbena odorata	Eisenkraut

■ Rezepte

*Tee bei akuter psychischer Verletzung (Enttäuschung, innere Unruhe, Gedankenkreisen, Schlaflosigkeit, Herzschmerz, Oberbauchschmerz, Globusgefühl):*

Hb. Lycopi	20,0 g
Hb. Verbenae off.	20,0 g
Hb. Verbenae odor.	10,0 g
Hb. Menthae pip.	20,0 g
Hb. Melissa	20,0 g
Hb. c. Rad. Taraxaci	30,0 g

120,0 g

1 EL Kraut/¼ l Wasser, aufgießen und 10 min bedeckt ziehen lassen. ¾ l im Laufe des Tages warm trinken.

Abends 1 Tasse Baldrian-Tee trinken, dazu 1 TL/ Tasse mit kochendem Wasser aufgießen.

**Dekokt**

Hb. c. Rad. Taraxaci  
Hb. Verbenae

Jeweils 2 EL/½ l Wasser 15 min köcheln lassen.  
In einer Thermoskanne aufbewahren, im Laufe des  
Tages immer wieder 1 EL lauwarm einnehmen.

*Tinktur-Mischung bei langfristigen psychischen  
Belastungen (Gereiztheit im Wechsel mit Nieder-  
geschlagenheit, innere Unruhe, Schlaflosigkeit,  
unruhiger Schlaf, Gedankenflucht, Schmerz im  
rechten Oberbauch, Fettunverträglichkeit, einseitiger  
Kopfschmerz):*

Tinct. Chelidonii	20,0 g
Tinct. Lycopodii	20,0 g
Tinct. Menthae pip.	10,0 g
Tinct. Avenae sat.	30,0 g
Tinct. Hyperici	20,0 g

---

100,0 g

3-mal 20–25 Tr./Tag in etwas lauwarmem Wasser  
einnehmen.

*Abkochung bei Römheld-Syndrom:*

Hb. c. Rad. Taraxaci	50,0 g
Fruct. Anisi	40,0 g
Hb. c. Flor. Crataegi	30,0 g

---

120,0 g

1 gehäufte TL in 1 Tasse Wasser für einige Stunden  
kalt ansetzen, kurz aufwallen lassen. Tgl. 3 Tassen  
trinken.

*Tee bei großer Empfindlichkeit des Magens mit  
Krampfneigung und Sodbrennen auf Grund von  
Aufregung:*

Rad. Althaeae	30,0 g
Hb. Melissa	30,0 g
Rad. Liquiritiae	20,0 g

Auszug von 1 EL/¼ l lauwarmem Wasser, 2-mal  
¼ l tgl. trinken. Kombiniert dazu 3-mal tgl. 25 Tr.  
Tinct. Avenae sativae in etwas lauwarmem Wasser  
einnehmen. Außerdem 1 Likörglas Kartoffelsaft als  
Säurepuffer direkt vor den Mahlzeiten trinken.

*Tinktur Mischung bei PMS (gespannte Brust, Ge-  
reiztheit, Schmerz zu Beginn der Periode, unregel-  
mäßiger Zyklus):*

Tinct. Agni casti	
Tinct. Basilici	
Tinct. Verbenae	aa ad 100,0 ml

Kombiniert mit

*Tee bei PMS:*

Hb. Alchemillae  
1 TL Kraut mit 1 Tasse Wasser aufgießen.  
Über den Zyklus hinweg 1 Tasse tgl. und 10 Tr. der  
Tinktur.

1 Woche vor der Periode 3 Tassen tgl. und jeweils  
10 Tr. der Tinktur.

*Tee bei PMS mit schwacher Blutung:*

Fruct. Agni casti	50,0 g
Hb. Alchemillae alp.	30,0 g
Hb. Lycopi	20,0 g
Hb. Pulegii	30,0 g
Fol. Rosmarini	30,0 g
Hb. Anserinae	40,0 g

---

200,0 g

1 TL mit 1 Tasse Wasser aufgießen, 10–15 min zie-  
hen lassen. In der zweiten Zyklushälfte 2–3 Tassen  
tgl. trinken. Nach einer normalen Periode eine Wo-  
che vor der nächsten Menstruation 3 Tassen tgl.  
bis zum Anfang der Blutung.

*Tinktur Mischung zum Entstauen des Leber-Qi bei  
Kindern (Erregbarkeit, Zorn, Krampfzustände im  
Bauchbereich, Einschlafstörungen):*

Tinct. Angelicae	
Tinct. Passiflorae	
Tinct. Melissa	aa ad 30,0 ml
5 Tr. in 1 Glas Holundermuttertressensaft einnehmen.	

oder

Extr. Pericarp. Aurantii  
5–10 Tr. in ½ Glas Fruchtsaft einnehmen.