



Session 2

Das Holz-Element

Der freie Fluss des Qi

*Leber-Qi, Emotionen und Wandlungsfähigkeit ·
Portalstation „Der Wald der Wandlung“*



Teil 1

Wissen, Mythos und Einweihung

*Du brauchst für diese Session 2 Zweige, Yoga Matte,
eine Decke, 2, 3 Polster,
die Schale Wasser als Symbol für Session 1*

Ablaufplan: Vortrag und Anleitung

Zeit	Block	Inhalt
	Teil 1 — Der Vortrag (ca. 30 Minuten)	
0–8 Min.	Ankommen & Rückverbindung	Kurze Stille, gedankliche Rückkehr zum Brunnen aus Sitzung 1, Check-in-Runde: Was hat sich seither in dir bewegt?
8–14 Min.	Medizinische Einordnung, Eröffnung & Mielikki	Stimmung und Konzentration in der Perimenopause; der bewegliche Baum; die mythologische Begleiterin.
14–18 Min.	Einweihungsritual	Schwelle ins Holz: Zweig oder Arme als Äste, Anrufung, Gelöbnis, Altarobjekt.
18–30 Min.	Wissensimpuls: Das Holz-Element	Auswahl aus den fünfzehn Abschnitten des Vertiefungsmoduls, mit kurzen Körperimpulsen (Rippenbogen, Taichong, Augen).
	Teil 2 — Geführte Körperreise (ca. 60 Minuten)	
30–40 Min.	Ankommen & Malasana	Rippenbogen-Atem mit Seufzer, dann die Hocke in Bewegung und das Wiegen im Becken.
40–48 Min.	Bananasana & die Berührungen	Der lange Bogen zu beiden Seiten, freies Drehen im Liegen, dann im Sitz: Taichong, Talahridaya, warme Hände über den Augen.
48–60 Min.	Der Pfad & dein Baum	Durch den Wald zu deinem Baum; die zwei Fragen an ihn.
60–72 Min.	Die Schlinge & Mielikki	Das verfangene Tier, Mielikkis Art zu lösen, die Frage: Wo bist du verfangen?
72–82 Min.	Das Wesen deines Zorns	Die drei Fragen; das Band am Zweig.
82–88 Min.	Rückweg	Zurück durch den Wald in den Körper, Hände am Rippenbogen, letzter Seufzer.
88–90 Min.	Abschluss	Hände an Flanke und Herz, die Affirmation.

Mythologische Begleiterin Mielikki für das Element Holz

Mythos

Mielikki erscheint in der finnisch-karelischen Überlieferung als weibliche Waldgestalt und Metsän emäntä, die Hüterin des Bären und des ganzen Waldes, der Bäume darin und aller Pflanzen.

Das Kalevala ist ein von Elias Lönnrot im 19. Jahrhundert auf der Grundlage von mündlich überlieferter finnischer Mythologie zusammengestelltes Epos.

Im Kalevala wendet sich der Liedersänger Lemminkäinen im Zusammenhang mit der Jagd an die Mächte des Waldes, darunter Mielikki und Tapio. Tapio ist der Gott des Waldes und seine Frau ist Mielikki. Seine Töchter heißen Tellervo, Tyytikki und Tuulikki. In manchen Liedern wird auch eine Tochter namens Annikki, sie ist schützend und heilkundig.

Mielikki reiste weit in den Himmel, weit über den Mond hinaus, um die Materialien zu sammeln, aus denen sie den ersten Bären herstellte. Sie nähte die Wollfragmente zusammen und legte das Bündel in einen Birkenkorb, den sie mit Goldketten an die höchste Kiefer band. Dort schaukelte sie den Korb hin und her, bis sie den kleine Bär zum Leben erweckte.

Verbindung zum Holz-Element

Mielikki gehört zum Symbolraum des Waldes und passt damit zum Holz-Element: Wachstum, Beweglichkeit und Richtung.

Für diese Session steht Mielikki poetisch für behutsames Lösen, Orientierung und Achtung vor dem Lebendigen.



Der Beginn, um in Kontakt mit dem Element Holz zu gehen

1 Schreibe 2 A4 Seiten darüber, wo in deinem Körper sich Wut, Ärger befindet. Beschreibe die damit zusammenhängenden Personen, Umstände, Situationen. Schreibe auf, ob du reizbarer bist, als früher.

2 Stell dir einen Baum vor, dessen Äste sich im Wind bewegen und dabei ihre Spannkraft bewahren. In der traditionellen chinesischen Medizin steht die Leber sinnbildlich für den freien Fluss des Qi. Stockt dieser Fluss im traditionellen Modell, zeigen sich Enge, Reizbarkeit oder das Gefühl, innerlich festzustecken. Diese Sitzung verbindet das Bild des beweglichen Baumes mit Atem, sanfter Bewegung und Reflexion.

Übung für den Einstieg:

Du brauchst dafür einen kleinen Zweig in jeder Hand oder streckt beide Arme wie Äste zur Seite aus, atmet tief ein und lässt beim Ausatmen die Arme sanft im imaginären Wind schwingen.

Führe drei Atemzüge aus, dann sprich:

Ich rufe das Holz — das Element des Wachstums und der Wandlung, das sich biegt, ohne zu brechen.

Ich rufe Mielikki, die Hüterin des Waldes und der Bären, die weiß, wie man ein verfangenes Wesen sanft befreit, ohne Kampf.

Was in mir wachsen will, darf jetzt wachsen.

Was sich lösen will, darf jetzt gehen.

„Ich erlaube mir, mich zu biegen, ohne zu brechen.

Ich gebe meinem Fluss die Erlaubnis, sich zu bewegen.“

A woman with long, wavy brown hair adorned with a floral crown stands in a lush forest. She wears a long, flowing dress with green and white patterns and a gold belt. She holds a bouquet of white flowers in her left hand and rests her right hand on the head of a large brown bear. The bear stands on a mossy forest floor with small white flowers. The background is a misty forest with tall trees and a soft, golden light filtering through the canopy.

Das Holz Element

Holz in der Fünf-Elemente-Tafel

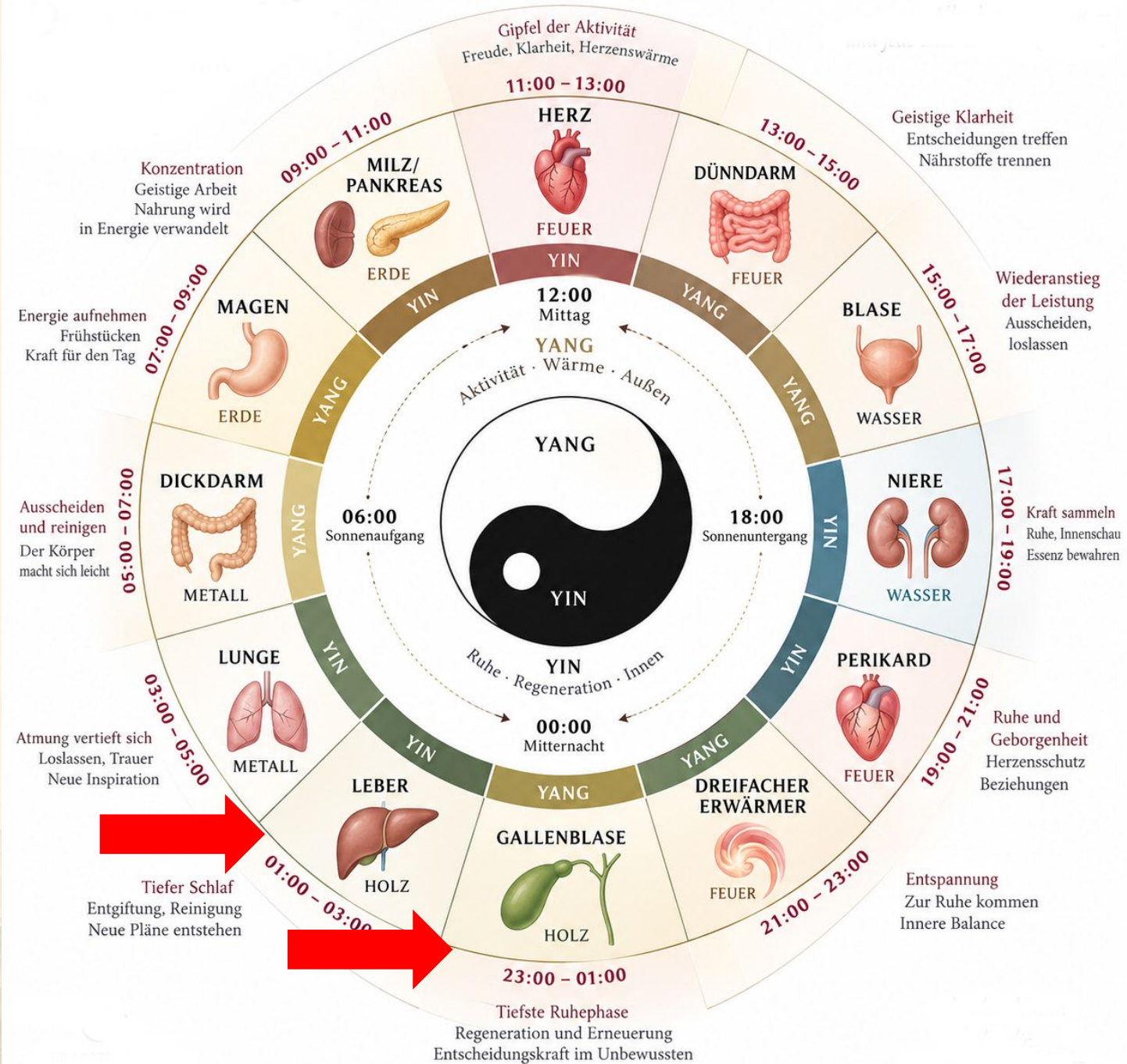
In der Fünf-Elemente-Lehre gehören Leber als Yin-Organ und Gallenblase als Yang-Organ zum Holz.

Weitere traditionelle Zuordnungen sind Frühling, Osten, Grün, der saure Geschmack, Rufen, Augen, Sehnen und Zorn.

Die Organuhr ordnet der Gallenblase die Zeit von 23 bis 1 Uhr und der Leber die Zeit von 1 bis 3 Uhr zu.

Nächtliches Erwachen kann viele körperliche und seelische Ursachen haben.

Der Frühling veranschaulicht die Bewegung des Holzes: Aufbruch, Wachstum und neue Richtung.



Die Leber als General der Armee

Klassische chinesische Texte bezeichnen die Leber als Jiangjun zhi Guan, das Amt des Generals.

Er steht für Planung, Richtung und angemessene Reaktion.

Ein ruhiger General steht für eine innere Übersicht.

Aber ein General im Belagerungszustand versinnbildlicht Überforderung, Impulsivität oder Erstarrung, ABER vor allem REIZBARKEIT.

Shu Xie bezeichnet das Verteilen und freie Ausbreiten des Leberenergie.

Der Begriff verbindet körperliche Weite mit emotionaler Beweglichkeit.

Ein freier Fluss steht für leichte Übergänge; Stau steht für Enge, kreisende Gedanken oder festgehaltene Gefühle.

Atem, sanfte Dehnung und Schreiben unterstützen dich hier.

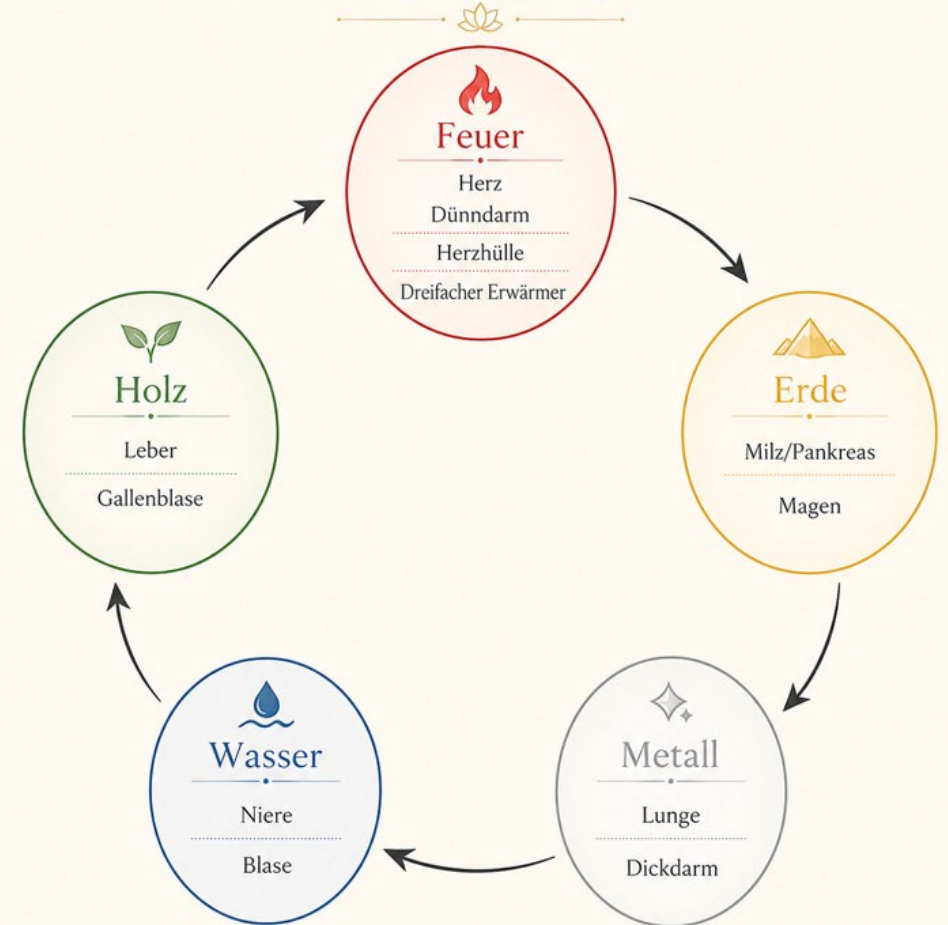
Shu Xie ist ein Fluss mit vielen kleinen Seitenarmen: Wird ein Arm blockiert, sucht er sich einen anderen Weg, oft mit unerwünschten Nebenwirkungen.

Für die Leber als General eignet sich das Bild eines Feldherrn, der eine Verschnaufpause braucht, um wieder klug statt hektisch zu entscheiden.

Hun ist der Vogel, der nachts ausfliegt, um Nahrung für neue Träume zu sammeln, und morgens zurückkehrt, wenn der Schlaf tief genug war.

Mielikki ist diejenige, die kniend und geduldig ein verängstigtes Tier aus einer Schlinge löst — ruhig, kundig, ohne Eile, weil sie weiß, dass Hast die Fesseln nur enger zieht.

Der Shéng-Zyklus



Traditionelle Muster rund um Leber-Qi

Leber und Milz im Kontrollzyklus

Im Kontrollzyklus der fünf Elemente **reguliert Holz die Erde.**

Wenn stressabhängige Verdauungsbeschwerden vorhanden sind, ist **überwältigt das Holz die Erde:**

Anspannung im Holz-System belastet die Funktionen von Milz und Magen.

Stress kann Verdauungsbeschwerden tatsächlich verstärken.

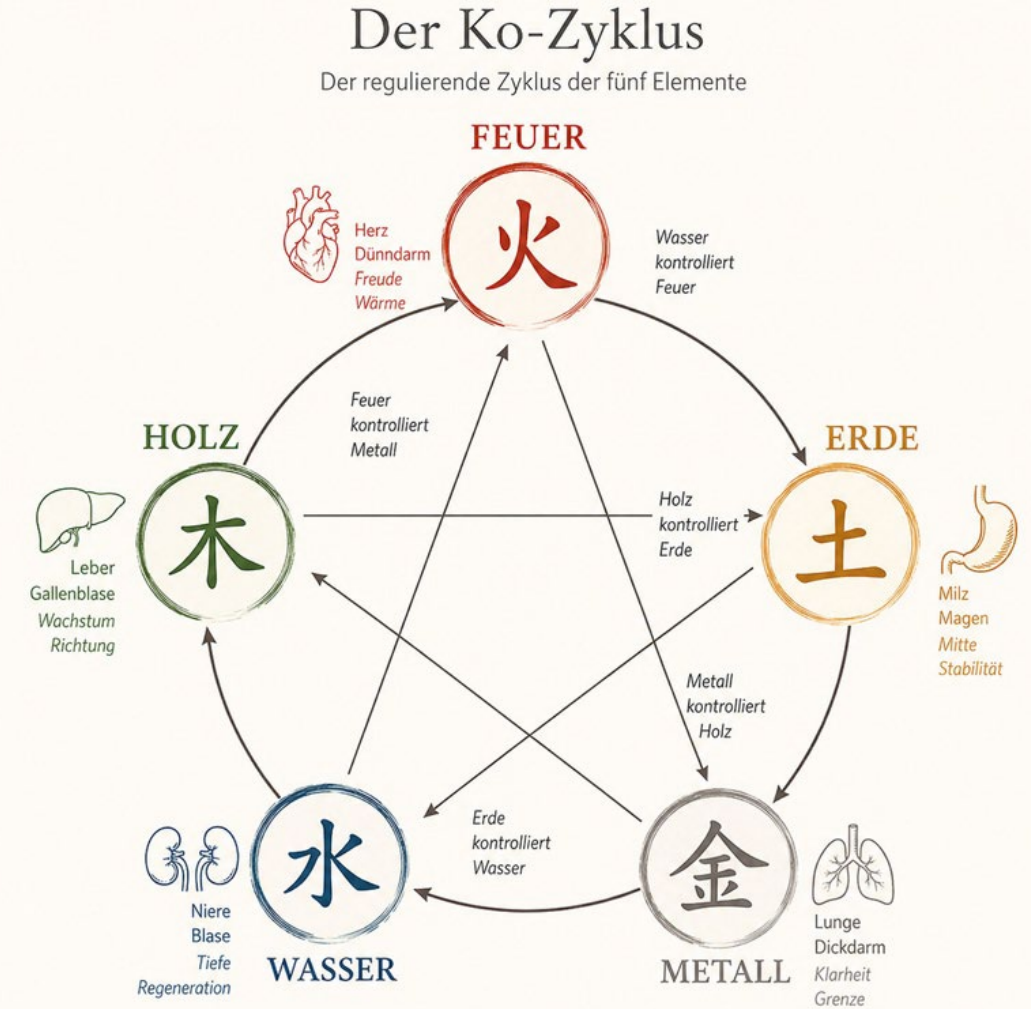
Inhaltlich bildet dieser Abschnitt die Brücke zu Session 4 über das Erde-Element.

Hun als geistiger Aspekt der Leber

Hun wird meist als ätherische Seele übersetzt und ist der Leber zugeordnet. Der Begriff steht traditionell für Vision, Richtung, Träume und schöpferische Vorstellungskraft.

Erzählungen, in denen Hun während des Schlafs wandert, gehören zur spirituellen Bildwelt.

Für die Wechseljahre bietet dieses Bild Raum für Fragen nach Richtung, Kreativität und neuen Lebensentwürfen.



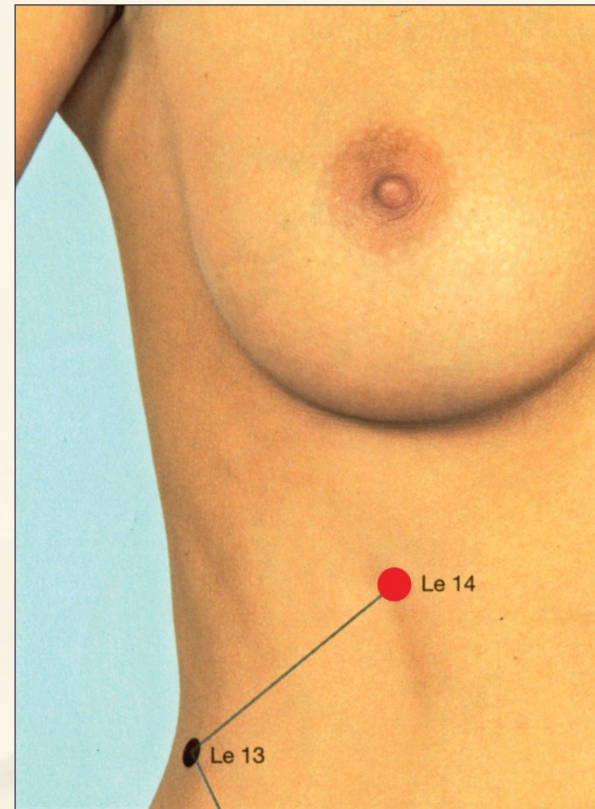
Körperimpuls

Qimen, Leber 14 – Das Tor des Zyklus

Zhangmen Leber 13 – Das Tor der Schranke

Lege beide Hände flach auf deinen
seitlichen Rippenbogen.
Beim Einatmen entsteht sanfter Kontakt,
beim Ausatmen lässt der Druck nach.
Die Berührung greift das Bild von Weiten
und Lösen auf.

Der Druck bleibt angenehm.
Keine Schmerzen verursachen.



Vertiefende Lehre

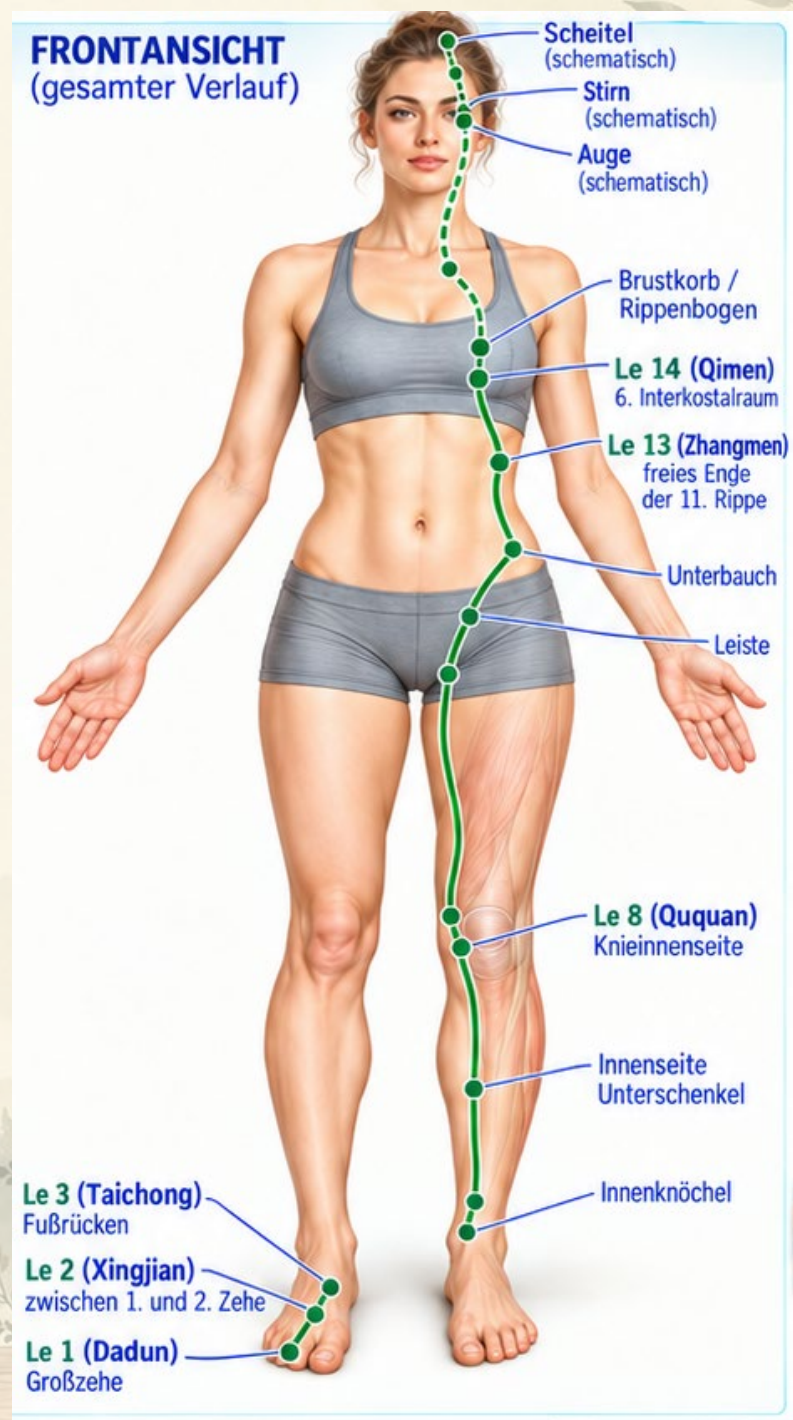
Die Leber speichert das Blut

Gan Cang Xue bedeutet, dass die Leber das Blut speichert und seine Verfügbarkeit mitreguliert. So entsteht ein Bezug zu Menstruation, Augen und Sehnen.

Mit dem Ende der Menstruation, dem Beginn der 12 Monate ohne Menstruation beginnt eine neue Lebensphase. Und biologisch sammelt sich Menstruationsblut dabei weder an, noch wird es später im Körper umverteilt. Dies steht für eine bewahrte Kraft und neue körperliche und energetische Prioritäten.

Die TCM unterscheidet:

- 1 Leber-Qi-Stagnation (Enge und Stau), aufsteigendes Leber-Yang (Druck nach oben),
- 2 Leber-Feuer (Hitze),
- 3 Leber-Blut-Mangel (Leere und Trockenheit) und
- 4 Leber-Yin-Mangel (fehlende Kühlung).



1 Leber-Qi-Stagnation – Enge und Stau

WIE ES ENTSTEHT

Dein Leber-Qi hat eine einzige Aufgabe: sich frei auszubreiten.

Die TCM nennt das Shu Xie — entwirren und verteilen. Es will fließen wie Wasser durch ein Delta, in alle Richtungen, ohne Hindernis.

Gestaut wird es überall dort, wo du dich zusammenziehst.

Wenn du einen Satz hinunterschluckst, der heraus wollte. Wenn du freundlich bleibst, obwohl etwas in dir Nein ruft. Wenn du jahrelang etwas machst, dabei bleibst, ohne zu fragen, ob es noch zu dir passt.

Wenn du eine Entscheidung vor dir herschiebst, weil keine der Möglichkeiten gut ist.

Auch langes Sitzen staut, und zu wenig Bewegung, und ein Leben, in dem jeder Tag aussieht wie der vorherige.

IN DER PERIMENOPAUSE KOMMT ETWAS DAZU:

Die hormonellen Schwankungen wirken auf genau jene Bereiche, die Stimmung und Reizbarkeit regulieren. Was du dreißig Jahre lang wegstecken konntest, steckst du plötzlich nicht mehr weg. Das ist ein alter Stau, der sich auf einmal traut, sich zu zeigen.

DIE KÖRPERZEICHEN

Du seufzt, ohne es zu merken — dein Körper sucht sich sein eigenes Ventil. Ein Druck in der Brust, im Rippenbogen, manchmal ein Kloß im Hals. Deine Schultern und dein Nacken sind hart, auch wenn du liegst. Dein Bauch reagiert auf jede Anspannung mit Blähungen oder unregelmäßiger Verdauung. Deine Stimmung staut sich über Tage und entlädt sich dann über eine kleine Begebenheit. Die Beschwerden wandern, statt an einem Ort im Körper zu bleiben. Und dann ist da dieses Gefühl, innerlich gegen unsichtbare Wände zu laufen.

Ein Hinweis auf Leber Qi Stagnation ist: An der frischen Luft wird es schnell besser. Bewegung löst, was gestaut war.

1 Leber-Qi-Stagnation – Enge und Stau

WAS LÖST

Bewegung ist die eigentliche Medizin, und zwar eher täglich und moderat als selten und heftig.

Gehen, tanzen, dehnen, **alles, was die Seitenlinie öffnet** — Bananasana, bewegende Malasana, das Rumpfdrehen.

Hörbare Seufzer. Lass sie zu, lass sie laut werden.

Dein Körper gibt Gestautes frei.

Das Aussprechen. Was ungesagt bleibt, staut. Such dir einen Menschen oder ein Papier und sag es.

Rosenknospen als Tee, Mandarinenschale im Essen, etwas Saures am Morgen. Und die Frage, die unter allem liegt: Wo halte ich gerade fest, obwohl ein Teil von mir schon losgelassen hat?

DIE CHINESISCHEN KRÄUTER — BEWEGEN UND AUSBREITEN

Das Prinzip heißt *Shu Gan Li Qi*: die Leber entspannen, das Qi bewegen. Die Kräuter sind aromatisch, leicht, bewegend — nichts Schweres, nichts Nährendes.

Chai Hu (*Bupleurum chinense*, Hasenohr) ist das Leitkraut. Es hebt und bewegt gestautes Leber-Qi und steht im Zentrum fast jeder Stagnations-Rezeptur. Bitter, leicht kühl, mit einer aufsteigenden, öffnenden Bewegung — die klassische Beschreibung lautet, es befreie die Leber aus ihrer Enge. In hoher Dosierung kann es Yin verbrauchen, darum bei gleichzeitigem Yin-Mangel vorsichtig.

Xiang Fu (*Cyperus rotundus*, Zypergraswurzel) ist das Frauenkraut unter den Qi-Bewegern und wird in der TCM als *Qi Bing zhi Zong Si* bezeichnet — der Hauptbefehlshaber bei Qi-Störungen. Es bewegt Leber-Qi besonders im Unterbauch und reguliert die Menstruation. Für die Perimenopause mit Brustspannen, Reizbarkeit und Unterbauchdruck die passendste Einzelpflanze.

Bo He (*Mentha haplocalyx*, chinesische Minze) — kühl, aromatisch, leicht. Sie löst Stau im oberen Körper, klärt den Kopf und die Augen. Wird nur kurz mitgekocht, sonst verfliegen die ätherischen Öle. Die europäische Pfefferminze ist eine gute Alltagsentsprechung.

1 Leber-Qi-Stagnation – Enge und Stau

Qing Pi (grüne Mandarinenschale) und **Chen Pi** (reife Mandarinenschale) — beide bewegen Qi, Qing Pi kraftvoller und stärker auf die Leber gerichtet, Chen Pi sanfter und mehr auf die Mitte. Wenn der Bauch auf Anspannung mit Blähungen reagiert, ist Chen Pi das Alltagsmittel.

Mei Gui Hua (Rosenknospen) — Süß, leicht bitter, warm, bewegt Leber-Qi und beruhigt gleichzeitig den Geist. Sanft genug für den täglichen Tee, und in der chinesischen Frauenheilkunde traditionell für genau diese Lebensphase verwendet. Eine Handvoll Rosenknospen mit heißem Wasser, morgens oder nachmittags.

Fo Shou (Buddhas Hand, eine Zitrusfrucht) — aromatisch, mild, bewegt Leber- und Magen-Qi ohne auszutrocknen. Für empfindliche Frauen die sanfteste Wahl.

Die klassische Rezeptur ist Xiao Yao San,

die „Pille der freien Wanderung“ — Chai Hu, Dang Gui, Bai Shao, Bai Zhu, Fu Ling, Gan Cao, Bo He und etwas Ingwer.

Sie ist die meistverschriebene Formel für Frauen und ist perfekt für die Menopause:

Sie bewegt das gestaute Leber-Qi, nährt gleichzeitig das Blut und stärkt die Milz, damit das Holz die Erde nicht überwältigt.

Für den Alltag:

Rosenknospen-Tee, Mandarinenschale im Essen, Pfefferminze, und die Erinnerung, dass Bewegung selbst das stärkste Qi-Mittel ist — kein Kraut ersetzt den Spaziergang.

2 Aufsteigendes Leber Yang – Druck nach oben

WIE ES ENTSTEHT

Aufsteigendes Yang ist Stau, der eine Richtung gefunden hat.

Wenn Lebensenergie sich lange staut und der Druck wächst, sucht es einen Ausweg — und weil Yang seiner Natur nach aufsteigt, geht es nach oben. In den Kopf, ins Gesicht, in die Augen.

Der zweite Grund ist wichtiger und führt zurück zu Session 1: Yang bleibt nur unten, solange etwas es verankert. Dieser Anker ist das Yin — deine Nieren-Essenz, dein kühler, tiefer See.

In der Menopause wird dieser See flacher. Der Anker verliert an Gewicht, und dasselbe Yang, das dich jahrzehntelang angetrieben hat, steigt plötzlich ungebremsst auf.

Darum ist aufsteigendes Yang fast immer ein Körperzeichen mit zwei Gesichtern: zu viel oben, zu wenig unten. Und darum hilft Kühlen allein selten.

DIE KÖRPERZEICHEN

Kopfdruck, besonders an den Schläfen und im Hinterkopf. Schwindel beim schnellen Aufstehen oder Drehen.

Gerötete, überanstrengte, lichtempfindliche Augen. Ein steifer Nacken, der bis in den Hinterkopf zieht.

Ohrgeräusche, die bei Anspannung lauter werden. Das Gesicht wird bei Ärger sofort heiß und rot.

Kleine Muskelzuckungen, ein zuckendes Augenlid. Und eine Reizbarkeit, die knapp unter der Oberfläche liegt, jederzeit abrufbar.

Alles wird bei Stress, Lärm und Konflikten sofort deutlich stärker — und oft sind gleichzeitig die Füße kalt.

Oben zu viel, unten zu wenig.

2 Aufsteigendes Leber Yang – Druck nach oben

WAS LÖST

Erdung statt Anregung. Barfuß gehen, Fußbäder, Taichong am Fußrücken kreisend massieren, Viparita Karani mit den Beinen an der Wand am Abend. Alles, was das Qi nach unten holt.

Die tiefe Hocke, Malasana — sie bringt dich wörtlich nach unten und öffnet das Becken.

Die warmen Hände über den geschlossenen Augen.

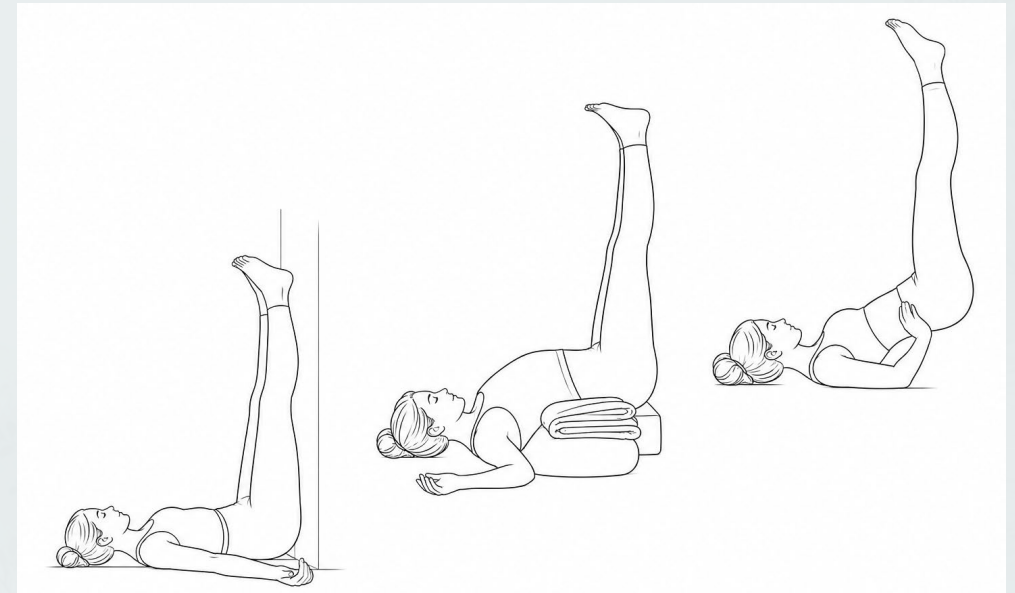
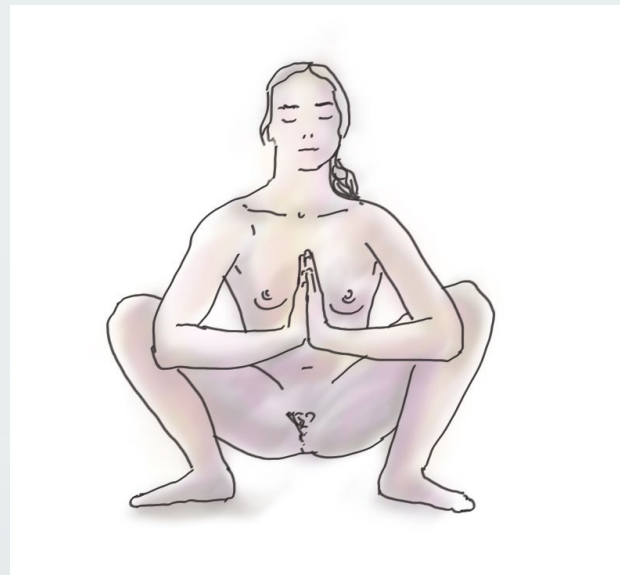
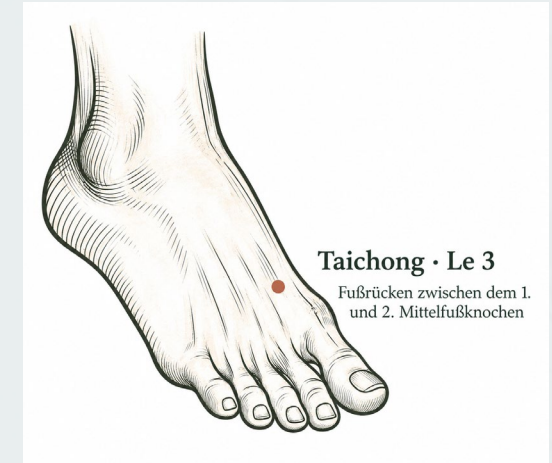
Die Augen sind der Ausgang dieses Körperzeichens, und Dunkelheit und Wärme beruhigen sie.

Weniger Bildschirm am Abend, weniger Lärm, weniger Koffein.

Und die Arbeit an der Wurzel:

Was du in der Wasser-Sitzung für deinen Brunnen tust, verankert sich in der Leber, im Holz besser.

Aufsteigendes Yang braucht Yin, das es hält.



2 Aufsteigendes Leber Yang – Druck nach oben

DIE CHINESISCHEN KRÄUTER — verankern und absenken

Das Prinzip heißt *Ping Gan Qian Yang*: Die Leber beruhigen, das Yang verankern.

Die Kräuter sind schwer, mineralisch, nach unten gerichtet — sie holen zurück, was aufgestiegen ist.

Tian Ma (*Gastrodia elata*, Orchidee ohne Blätter) beruhigt den inneren Wind und senkt aufsteigendes Yang. Das wichtigste Einzelkraut bei Schwindel, Kopfdruck und jenem Gefühl, dass etwas im Kopf zu viel wird. Neutral in der Temperatur, darum gut verträglich.

Gou Teng (*Uncaria rhynchophylla*, Gambirranke) kühlt die Leber, löst Verkrampfung und senkt den Druck. Wird nur kurz gekocht, sonst gehen die Wirkstoffe verloren. Moderne Untersuchungen zeigen blutdrucksenkende Effekte.

Shi Jue Ming (Abalone-Schale) — schwer, kühl, salzig. Es zieht das aufgestiegene Yang nach unten und klärt dabei die Augen. Das direkteste Mittel bei Kopfdruck mit Sehstörungen.

Mu Li (Austernschale) und **Long Gu** (fossilisierter Knochen) — die beiden klassischen schweren Mineralien. Sie verankern Yang und beruhigen zugleich den Geist. Mu Li ist dabei stärker auf die Leber gerichtet, Long Gu mehr auf Herz und Schlaf. Für Frauen mit Kopfdruck und nächtlicher Unruhe werden sie oft zusammen gegeben.

Niu Xi (*Achyranthes bidentata*, Ochsenknie) — der Lotse nach unten. Es leitet Blut und Qi in Richtung Becken und Beine und ist in fast jeder Formel für aufsteigendes Yang enthalten, weil es den anderen Kräutern die Richtung gibt.

Ju Hua (Chrysanthemenblüte) und **Xia Ku Cao** (Braunelle) — beide kühlen die Leber und klären Kopf und Augen. Xia Ku Cao ist auch in Europa auf Wiesen zu finden und wird dort als Allheil bezeichnet.

2 Aufsteigendes Leber Yang – Druck nach oben

Die klassische Rezeptur ist Tian Ma Gou Teng Yin

Tian Ma, Gou Teng, Shi Jue Ming, Niu Xi, Du Zhong, Sang Ji Sheng und weitere.

Sie senkt das Yang und nährt gleichzeitig Leber und Niere von unten, weil aufsteigendes Yang immer einen Mangel an Verankerung als Wurzel hat.

Für den Alltag:

Chrysanthementee, Braunelle als Tee, Barfußgehen, Fußbäder — alles, was nach unten zieht. Und Taichong am Fußrücken.

3 Leber – Hitze – Das Feuer Kühlen und Ausleiten

LEBER-HITZE - FEUER — KÜHLEN UND AUSLEITEN

WIE ES ENTSTEHT

Feuer entsteht aus Reibung. Wenn Qi lange genug staut und der Druck lange genug vorhanden ist, beginnt es zu brennen — Stagnation verwandelt sich in Hitze.

Genährt wird dieses Feuer von außen: Alkohol, scharfes Essen, viel Kaffee, zu wenig Schlaf, und vor allem von Zorn, der keinen Weg, keinen Ausdruck findet. Jedes Mal, wenn du etwas hinunterschluckst, das heraus wollte, legst du ein Scheit nach. Irgendwann brennt es von selbst. Im Unterschied zum aufsteigenden Yang, das eher Druck ist, ist Leber-Feuer echte Hitze. Es ist heftiger, schneller, lauter — und es verbraucht deine Substanz, während es brennt. Deshalb fühlst du dich nach einem Ausbruch erschöpft: Das Feuer hat von deinen Reserven gezehrt.

DIE KÖRPERZEICHEN

Zorn, der überraschend schnell kommt und heftig wird. Ein bitterer Geschmack im Mund, besonders morgens. Nächtliches Erwachen zwischen ein und drei Uhr — der Leber-Zeit — und dann hellwach liegen. Lebhaftes, unruhiges, manchmal beunruhigende Träume. Dunkler, konzentrierter Urin. Ein Brennen in Augen, Magen oder Brust. Hautrötungen und Ausschläge, die bei Ärger schlimmer werden. Ungeduld und ein scharfer, kritischer Ton.

Und das verräterische Zeichen: Alkohol, Schärfe und Kaffee machen alles sofort deutlich schlimmer.

WAS LÖST

Kühlen und klären. Bittere Blattgemüse — Löwenzahn, Rucola, Chicorée, Endivie. Chrysanthementee. Kühlende, nicht eisige Getränke.

Weglassen, was die Hitze nährt: Alkohol zuerst, dann Schärfe und Kaffee. Das ist unbequem, aber es wirkt schnell.

Früher Schlaf. Vor Mitternacht ins Bett — der Schlaf vor Mitternacht nährt das Yin doppelt, und genau das fehlt dem Feuer.

Einen sicheren Raum für den Zorn, bevor er sich entlädt. Schreiben, sprechen, schlagen auf ein Kissen, laut werden im Auto.

Zorn, der fließen darf, brennt weniger.

Und eine Frage, die weiterführt: Wovor beschützt mich dieser Zorn eigentlich?

3 Leber – Hitze – Das Feuer Kühlen und Ausleiten

CHINESISCHE KRÄUTER LEBER-FEUER — KÜHLEN UND AUSLEITEN

Das Prinzip heißt *Qing Gan Xie Huo*: die Leber klären, das Feuer ableiten. Die Kräuter sind kalt und bitter — die stärksten, aber auch die, die am wenigsten lange gegeben werden dürfen.

Long Dan Cao (*Gentiana scabra*, chinesischer Enzian) ist das stärkste Leber-Feuer-Kraut. Extrem bitter und kalt, es löscht Feuer schnell und entschieden. Nur kurzfristig und therapeutisch begleitet, weil es die Verdauung schwächt.

Zhi Zi (*Gardenia jasminoides*, Gardenienfrucht) — bitter, kalt, leitet Hitze über den Urin ab. Wird bei Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und dunklem Urin eingesetzt und wirkt auf alle drei Erwärmer gleichzeitig.

Huang Qin (*Scutellaria baicalensis*, Baikal-Helmkraut) — klärt Hitze im oberen und mittleren Bereich, bei geröteten Augen, Kopfhitze und Reizbarkeit.

Mu Dan Pi (*Paeonia suffruticosa*, Pfingstrosenrinde) — kühlt das Blut und klärt jene Hitze, die aus der Leere kommt. Sanfter als die vorigen und darum oft die bessere Wahl in der Menopause, wo das Feuer selten rein voll, sondern meist mit Yin-Mangel gemischt ist.

Xia Ku Cao (Braunelle) — kühlt Leber-Feuer, besonders bei Augendruck und Kopfschmerz, und ist mild genug für den regelmäßigen Gebrauch.

Ju Hua (Chrysanthemenblüte) — die freundlichste Feuer-Kühlerin und darum die Alltagsempfehlung. Drei bis fünf Blüten mit heißem Wasser, gern zusammen mit Gojibeeren, damit die Kühlung nicht austrocknet.

Die klassische Rezeptur ist **Long Dan Xie Gan Tang** — die stärkste Formel gegen Leber-Feuer und Feucht-Hitze. Sie gehört ausschließlich in therapeutische Hände und wird kurweise gegeben.

3 Leber – Hitze – Das Feuer Kühlen und Ausleiten

Für die Menopause ist häufig **Jia Wei Xiao Yao San** die passendere Wahl:

Xiao Yao San plus Mu Dan Pi und Zhi Zi

Also Bewegung des Staus plus sanfte Kühlung der daraus entstandenen Hitze.

Das ist die Formel, die in der chinesischen Praxis am häufigsten bei Hitzewallungen mit Reizbarkeit verschrieben wird.

Für den Alltag

Chrysanthementee, bittere Blattgemüse, wenig Alkohol und Schärfe, früher Schlaf vor Mitternacht.

4 Leber-Blut-Mangel – Nähren und Auffüllen

LEBER-BLUT-MANGEL – LEERE UND TROCKENHEIT

WIE ES ENTSTEHT

Keine Fülle, sondern eine Leere, die auf drei Arten entsteht.

Über Jahrzehnte hast du monatlich Blut abgegeben — und wenn die Blutungen in der Perimenopause stärker oder häufiger wurden, was vielen Frauen passiert, ist mehr Blut gegangen, als du Blut produzieren konntest.

Dein Blut entsteht aus dem, was du ißt und verdaust. Wenn die Verdauung schwach ist, wenn zu wenig Nährendes auf dem Teller liegt, wenn Diäten und Auslassen zur Gewohnheit wurden, fehlt das Material um Blut zu erschaffen.

Und Feuer verbraucht Blut. Wer lange in Hitze lebte — im Zorn, im Stress, im Zuviel — hat seine Substanz mitverbrannt. Darum kommt die Leere, der Blut Mangel oft nach Jahren von Leber-Feuer oder Leber Hitze.

DIE KÖRPERMUSTER

Trockene Augen, die abends brennen und beim Lesen schnell ermüden. Waden- und Fußkrämpfe nachts oder morgens. Brüchige, rissige Nägel. Schwarzwerden vor Augen beim Aufstehen. Blasse Lippen und blasses Gesicht. Muskeln, die schwach sind oder bei Anstrengung zittern. Dünnere, trockener werdendes Haar. Kribbeln oder Taubheit in Händen und Beinen. Flacher, wenig erholsamer Schlaf.

Und in dir Gefühle die leer, dünnhäutig und ausgezehrt sind. Es fühlt sich an, als ob etwas fehlen würde.

WAS LÖST

Nähren statt bewegen. Wenn du hier mehr Sport machst, machst du es schlimmer.

Blutnährende Nahrung: rote Datteln, Gojibeeren, schwarzer Sesam, dunkle Beeren, Rote Bete, grünes Blattgemüse, Knochenbrühe, gutes Eiweiß.

Ruhe. Genug Schlaf, und zwar wirklich genug. Blut wird in der Nacht gebildet.

Die warmen Hände über den Augen — sie nähren über das Sinnesorgan der Leber.

Und ein Bluttest. Es kann sein, dir etwas fehlt: Ferritin, Vitamin B12, Folsäure, Schilddrüse. Lass es überprüfen.

4 Leber-Blut-Mangel – Nähren und Auffüllen

CHINESISCHE KRÄUTER LEBER-BLUT-MANGEL

Das Prinzip heißt *Yang Xue Rou Gan*: das Blut nähren, die Leber befeuchten. Die Kräuter sind süß, warm bis neutral, substanzreich.

Dang Gui (*Angelica sinensis*, chinesische Engelwurz) ist das Blutkraut der Frauenheilkunde. Süß, warm, es nährt und bewegt das Blut zugleich — eine seltene Doppelwirkung. Die klassische Bezeichnung ist *Frauenkraut*, und es steht im Zentrum fast jeder gynäkologischen Rezeptur der TCM. Achtung: Es kann Blutungen verstärken und interagiert mit blutverdünnenden Medikamenten.

Bai Shao (*Paeonia lactiflora*, weiße Pfingstrosenwurzel) — sauer, kühl, nährt Leber-Blut und Yin, entspannt Muskeln und Sehnen, lindert Krämpfe. Die Antwort auf Wadenkrämpfe und Muskelanspannung. Zusammen mit Gan Cao (Süßholz) als *Shao Yao Gan Cao Tang* die einfachste und wirksamste Krampf-Formel.

Shu Di Huang (präparierte Rehmannia) — das schwerste Blut- und Yin-Tonikum. Sehr nährend, aber schwer verdaulich; braucht eine kräftige Milz oder die Kombination mit bewegenden Kräutern.

Gou Qi Zi (Gojibeere) — nährt Leber-Blut und Nieren-Yin gleichzeitig, stärkt die Augen. Die sicherste und zugänglichste Empfehlung, täglich eine kleine Handvoll.

He Shou Wu (präparierter Knöterich, Zhi He Shou Wu) — nährt Leber-Blut und Nieren-Jing, dunkelt das Haar. Nur präpariert und nur begleitet, wegen dokumentierter Leberbelastung bei unkontrollierter Einnahme.

Sang Shen (Maulbeerfrucht) — nährt Blut und Yin, befeuchtet, mild und angenehm im Geschmack. Frisch, getrocknet oder als Sirup.

E Jiao (Eselshautgelatine) — das stärkste Blut-Tonikum der TCM, traditionell bei ausgeprägtem Blutmangel. Ethisch heikel und in Europa kaum zugänglich; ich nenne es nur der Vollständigkeit halber.

4 Leber-Blut-Mangel – Nähren und Auffüllen

Die klassische Rezeptur ist **Si Wu Tang**, die „Vier-Substanzen-Suppe“

Shu Di Huang, Dang Gui, Bai Shao und Chuan Xiong.
Die Grundformel der gesamten Frauenheilkunde, aus der
Dutzende Variationen abgeleitet sind.

FÜR DEN ALLTAG

Gojibeeren, schwarzer Sesam, dunkle Beeren, rote
Datteln, Rote Bete, grünes Blattgemüse, Knochenbrühe.



5 Leber-Yin-Mangel – Nähren und Kühlen zugleich

LEBER-YIN-MANGEL — FEHLENDE KÜHLUNG

WIE ES ENTSTEHT

Yin ist alles, was kühlt, befeuchtet und verankert.

Es ist die Substanz, aus der dein Körper seine Ruhe nimmt.

Verbraucht wird es langsam, über Jahre: durch zu wenig Schlaf, durch chronischen Stress, durch anhaltende Hitze im Körper, durch Trockenheit, die nicht ausgeglichen wird.

Und dann kommt die Menopause, und der große Vorrat, der alles von unten gespeist hat — dein Nieren-Yin — wird knapper.

Weil das Wasser das Holz nährt, wird auch das Leber-Yin knapp.

Und hier liegt der Unterschied zum Blut-Mangel:

Beim Blut-Mangel fehlt Substanz, und es ist leer. Beim Yin-Mangel fehlt Substanz, und weil das Kühlende fehlt, entsteht Hitze.

Nicht das große Feuer des vollen Zorns, sondern eine dünne, zehrende Hitze, die von innen aufsteigt.

Die TCM nennt sie leere Hitze —weil das Wasser fehlt.

DIE KÖRPERZEICHEN

Trockenheit überall: Augen, Mund, Nase, Scheide, Haut. Nächtliches Schwitzen oder Erwachen mit innerer Hitze. Warme, unruhige Handflächen, Fußsohlen und Brust am Abend — die Fünf-Herzen-Hitze. Abendlich gerötete Wangen ohne Grund. Durst auf Kühles, der kaum nachlässt.

Schreckhaftigkeit bei plötzlichen Geräuschen.

Und das typischste Zeichen: Du liegst abends wach, obwohl dein Körper erschöpft ist. Tagsüber müde, abends aufgedreht. Rastlos und gereizt zugleich, weil dir innerlich die Kühlung fehlt.

5 Leber-Yin-Mangel – Nähren und Kühlen zugleich

WAS LÖST

Nähren und kühlen zugleich.

BEFEUCHTENDE NAHRUNG:

Gojibeeren, Maulbeeren, schwarzer Sesam, Birnen, gedünstetes Obst, Knochenbrühe, gute Öle. Gojibeeren mit Chrysanthemenblüten als Tee trifft beides.

Weglassen, was austrocknet: Alkohol, Kaffee, Schärfe, langes Schwitzen, zu wenig Trinken.

Schlaf vor Mitternacht. Es gibt keine Substanz, die das ersetzt.

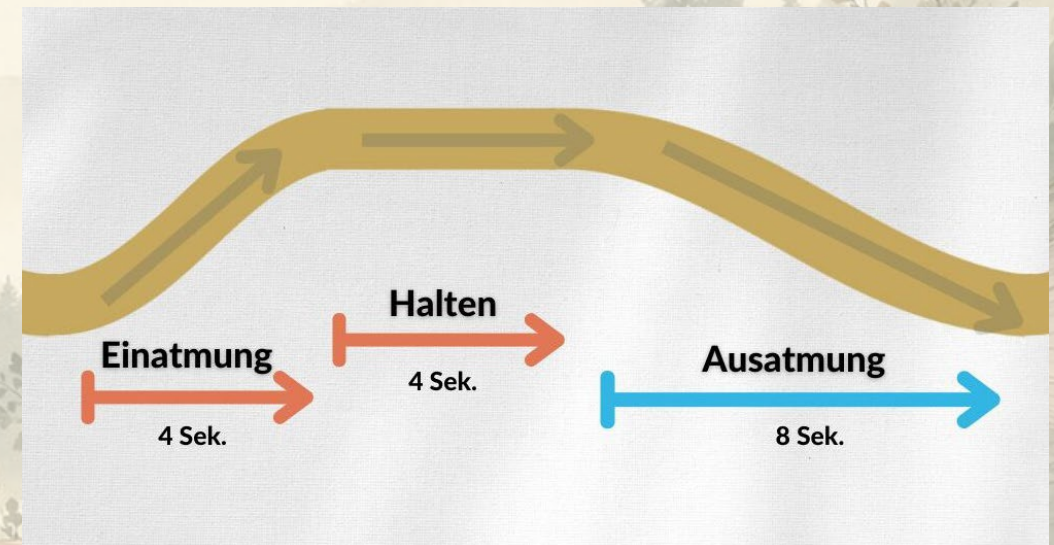
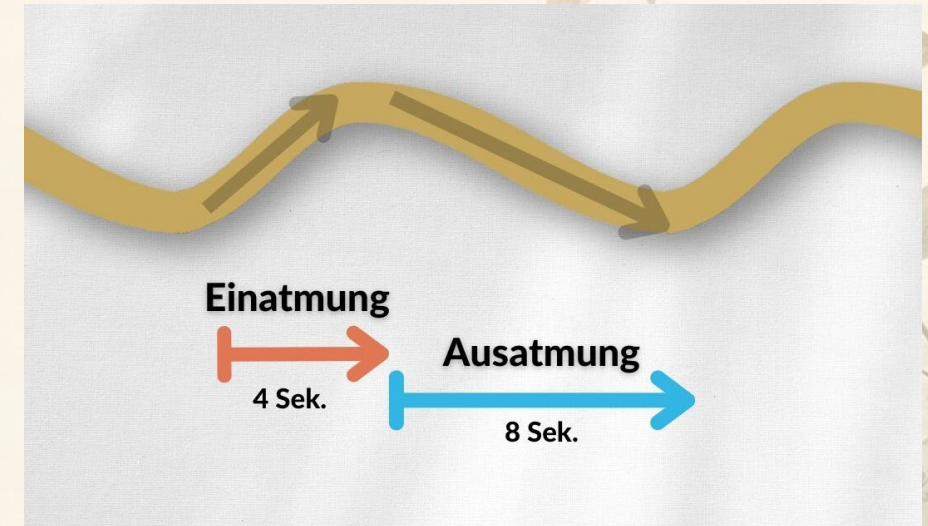
DIE KÜHLENDEN ATEMTECHNIKEN

Sheetali, und die verlängerte Ausatmung, die dein Yin sammelt.

Viparita Karani am Abend: nährend, kühlend, verankernd in einem.

Und der Blick zurück zum Brunnen. Leber-Yin und Nieren-Yin hängen zusammen; das Wasser nährt das Holz.

Was du in der ersten Session für die Tiefe deines Sees getan hast, brauchst du hier.



5 Leber-Yin-Mangel – Nähren und Kühlen zugleich

LEBER-YIN-MANGEL — NÄHREN UND KÜHLEN ZUGLEICH

Das Prinzip heißt *Zi Yin Rou Gan*: das Yin nähren, die Leber befeuchten. Die Kräuter sind süß und kühl, substanzreich und gleichzeitig kühlend — sie füllen den See, damit das Feuer nicht mehr aufsteigen muss.

Nü Zhen Zi (*Ligustrum lucidum*, Ligusterbeere) — kühl, bitter-süß, nährt Leber- und Nieren-Yin, klärt die Augen, stärkt den Rücken. Sanft genug für den längeren Gebrauch.

Han Lian Cao (*Eclipta prostrata*) — kühlt das Blut und nährt Leber- und Nieren-Yin. Der Partner von Nü Zhen Zi. Gemeinsam bilden sie **Er Zhi Wan**, die „Pille der zwei Höchsten“ — die sanfteste Yin-Rezeptur der TCM und für die Perimenopause eine der bestverträglichen.

Gou Qi Zi (Gojibeere) — hier wieder, weil sie beide Mangel-Körperzeichen bedient.

Bai Shao (weiße Pfingstrose) — nährt Leber-Yin und Blut zugleich und beruhigt die aufsteigende Bewegung.

Sha Shen und **Mai Men Dong** (*Adenophora* und *Ophiopogon*) — beide nähren Yin und erzeugen Flüssigkeit, besonders bei Trockenheit von Mund, Kehle und Schleimhäuten.

Shi Hu (*Dendrobium*, die Orchidee) — kostbar, kühl, nährt Magen- und Nieren-Yin, klärt die Augen. In den klassischen Texten ausdrücklich bei nachlassender Sehkraft durch Yin-Mangel empfohlen.

Gui Ban (Schildkrötenpanzer) — das stärkste Yin-Tonikum, verankert gleichzeitig aufsteigendes Yang. Ethisch heikel; viele Praktizierende ersetzen ihn heute durch pflanzliche Kombinationen.

5 Leber-Yin-Mangel – Nähren und Kühlen zugleich

Die klassischen Rezepturen sind **Qi Ju Di Huang Wan** (Liu Wei Di Huang Wan plus Gojibeere und Chrysanthemenblüte)
Die Formel, die Nieren- und Leber-Yin gemeinsam nährt und dabei die Augen klärt.

Und **Yi Guan Jian**, die „Verbindende Abkochung“ — Sha Shen, Mai Men Dong, Dang Gui, Sheng Di Huang, Gou Qi Zi und Chuan Lian Zi.
Sie nährt Leber-Yin und bewegt gleichzeitig ein wenig Qi, weil bei Yin-Mangel oft auch Stagnation dabei ist.
Für die Perimenopause eine sehr gute Formel.

FÜR DEN ALLTAG:

Gojibeeren mit Chrysanthemenblüten als Tee, Maulbeeren, schwarzer Sesam, Birnen, gedünstetes Obst, Knochenbrühe, plus der Verzicht auf dass, was austrocknet:
Alkohol, Kaffee, Schärfe, zu langes Schwitzen, zu wenig Schlaf.



Die Gallenblase – die Entscheidungsträgerin

Wenn die Leber der General ist, der plant, dann ist die Gallenblase jene, die den Befehl gibt. Die klassische chinesische Medizin nennt sie Zhong Zheng zhi Guan, das Amt des gerechten Urteils, und schreibt folgende Funktion zu:

Jue Duan, das Entscheiden.

Damit verbunden ist Dan Liang, die Gallen-Kraft, die in der chinesischen Sprache Mut bedeutet. Von einem mutigen Menschen heißt es dort, er habe eine große Gallenblase. Unsere eigene Sprache kennt dasselbe Bild, wenn jemand Galle hat oder etwas einem an die Galle geht.

Die Gallenblase als Diener der Leber verteilt die Essenz der Leber, die Galle, welche für die Verdauung (die Verarbeitung der Aussenwelt) wichtig ist. Eine gesunde Leber bringt die Nierenenergie hoch zum Herzen.

Der Sitz der Seele ist «hinter» dem Herzen im zweiten Dantian.

Die Leber arbeitet mit der Trinität der Ernährung: mit Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten.

Die Seele steht im christlichen Zusammenhang in enger Wechselbeziehung mit der Trinität Vater, Sohn und Heiliger Geist

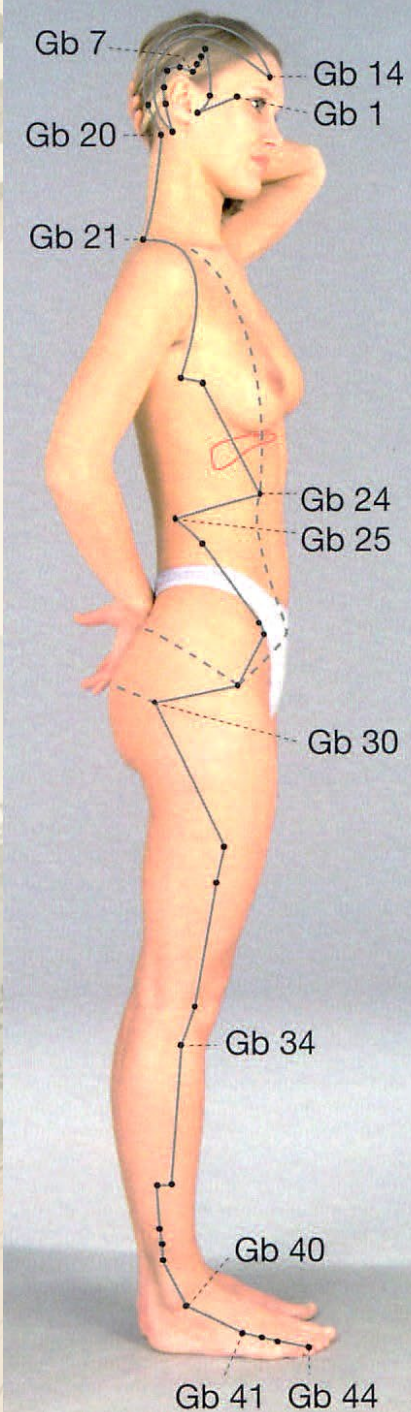
WAS DAS IM ALLTAG BEDEUTET

In der Menopause fallen die äußeren Strukturen weg, die jahrzehntelang entschieden haben. Der Zyklus, der den Monat gegliedert hat. Die Kinder, die den Tag bestimmt haben. Solange diese Strukturen da sind, muss eine Frau vieles gar nicht entscheiden — es ergibt sich. Fallen sie weg, steht sie plötzlich vor lauter offenen Türen, und zum ersten Mal seit dreißig Jahren fragt sie niemand mehr, sondern sie muss selbst fragen.

Genau das ist die Aufgabe der Gallenblase.

Und genau deshalb fühlt sich diese Lebensphase für so viele Frauen an wie Lähmung mitten in der Freiheit.

Die Gallenblase sagt: Das ist ein Amt, das lange kaum gebraucht wurde und erst jetzt wieder anfängt zu arbeiten.



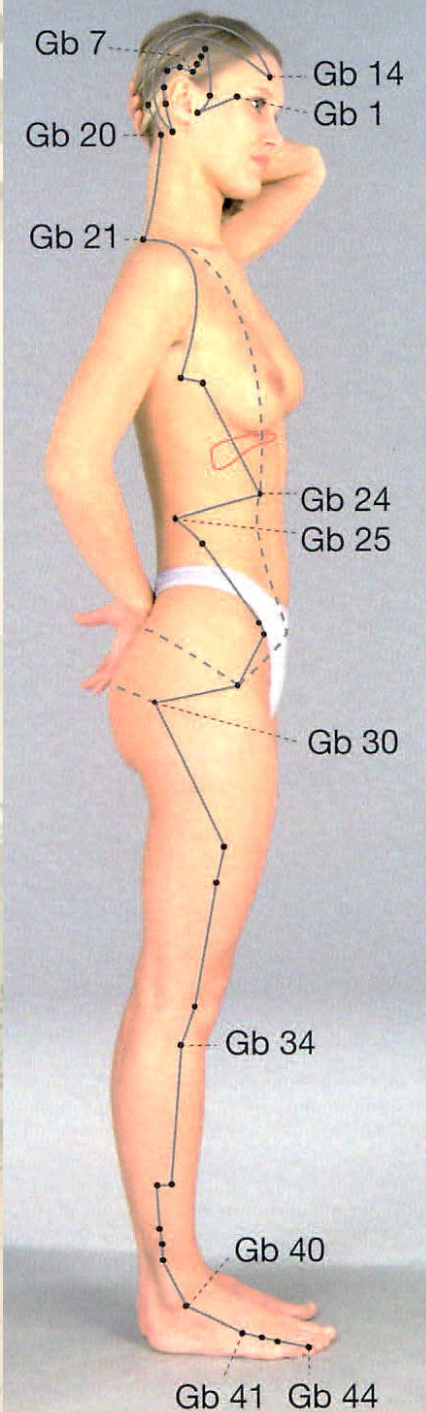
Die Gallenblase – die Entscheidungsträgerin

In der Lebensphase der Menopause fehlt es selten an Klarheit darüber, was nötig wäre — es fehlt daran, es **zu tun**.
Der Plan ist da, aber der Befehl fehlt.
Das ist der Zustand des Yang-Organs im Holz.

Die Gallenblase hat ihre Stunde zwischen 23 und 1 Uhr; wer in dieser Zeit wach liegt, wälzt sich mit noch **ungetroffenen** Entscheidungen. Und sie bleiben ungetroffen.

Das frühe Nachtdrittel ist die Zeit des Tiefschlafs, und genau dieser Tiefschlaf nimmt in der Perimenopause ab, verstärkt durch nächtliche Hitzewallungen und den Progesteronabfall.

Ihr Meridian ist der längste des Körpers: vom äußeren Augenwinkel über den Kopf, den Nacken, die Schulter, die Flanke, die Hüfte und die Außenseite des Beins bis zum vierten Zeh.
Er zieht die gesamte seitliche Körperlinie entlang — genau jene Linie, die du in Bananasana öffnest.



Die Gallenblase – die Entscheidungsträgerin

DIE GALLENBLASE IN DER LEBENSMITTE

Östrogen erhöht die Cholesterinsättigung der Galle, Progesteron verlangsamt ihre Entleerung; Schwangerschaften, hormonelle Verhütung und eine Hormontherapie erhöhen das Risiko von Gallensteinen.

Gallensteine sind eine Frauenkrankheit der Lebensmitte. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Auch schneller Gewichtsverlust und längeres Fasten begünstigen Gallensteine, weil die Galle eindickt, wenn sich die Gallenblase lange nicht entleert.

Regelmäßige Mahlzeiten mit etwas gutem Fett, Bitterstoffe und Bewegung unterstützen sie.

Krampfartige Schmerzen im rechten Oberbauch, oft nach fettem Essen und ausstrahlend in die rechte Schulter oder zwischen die Schulterblätter, gehören ärztlich abgeklärt — ebenso Fieber oder eine Gelbfärbung der Haut.

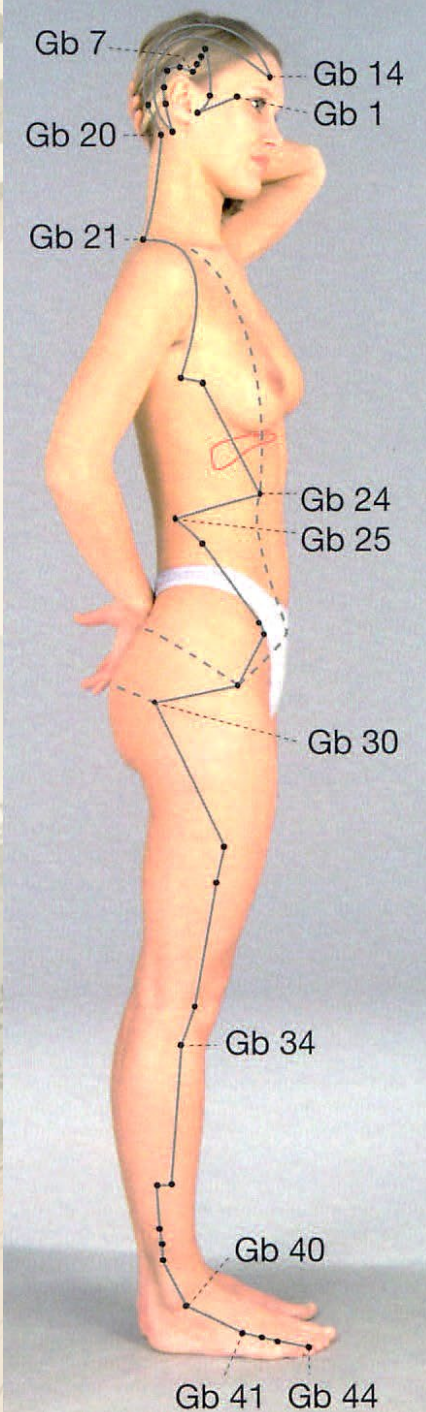
Bitterstoffe regen in der europäischen wie in der asiatischen Tradition den Gallenfluss an:

Löwenzahn, Artischocke, Chicorée, Endivie, Rucola.

Wähle, was du gut verträgst, milde bittere Lebensmittel wie Blattgemüse oder frische Kräuter als kulinarischen Achtsamkeitsimpuls.

Ayurveda ordnet bittere und zusammenziehende Geschmacksrichtungen einem ausgleichenden Umgang mit Pitta zu. Heilkräutertees und Nahrungsergänzungen können mit Medikamenten wechselwirken und gehören vorab fachlich abgeklärt.

>> Leberreinigung nach Dr. Moritz oder Hulda Clark



Die Gallenblase – die Entscheidungsträgerin

DIE YIN-YANG-FRAGE

Ein klassisches Gallenblasen-Yin- oder Yang-Mangel-Muster kennt die TCM tatsächlich nicht. Der Grund ist: Yin- und Yang-Mangel gehören zu den Zang-Organen, der speichernden Yin-Organen.

Die Fu-Organen, zu denen die Gallenblase gehört, sind Hohlorgeane, die durchleiten — bei ihnen geht es um Fülle, Stau, Hitze und Feuchtigkeit, selten um Substanzmangel.

Und weil Leber und Gallenblase innen-außen verbunden sind, teilen sie sich Yin und Yang:

Leber-Yin-Mangel ist zugleich der Yin-Mangel der Gallenblase.

Was die Gallenblase aber sehr wohl hat, ist ein eigenes Mangel-Körperzeichen — und zwar eines, das kein anderes Fu-Organ kennt.

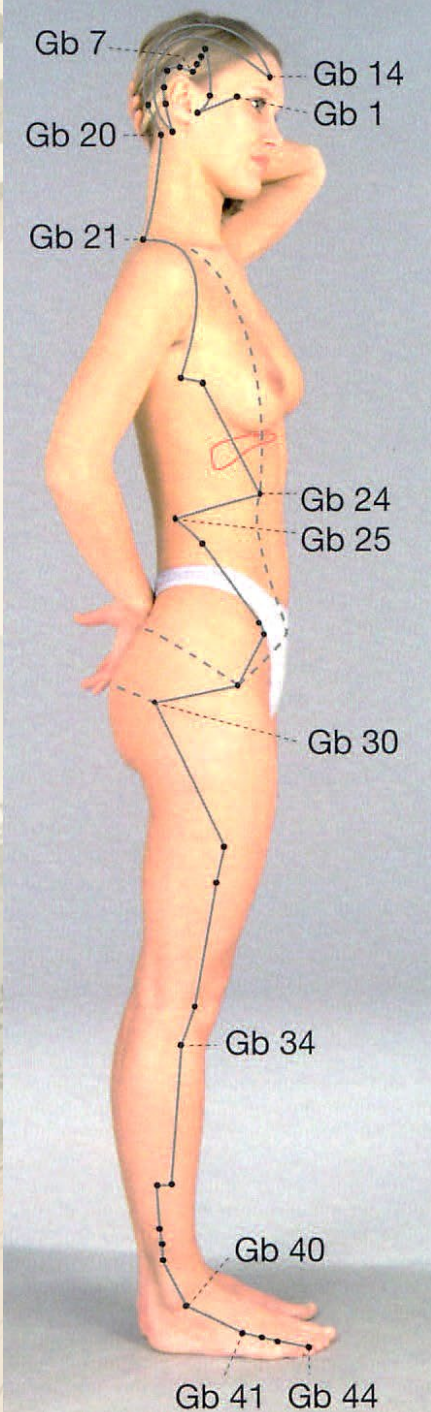
Gallenblasen-Qi-Mangel (Dan Qi Xu) — die kleine Galle

Für Frauen super wichtig:

Der Gallenblasen Qi Mangel zeigt sich als Zaghaftigkeit, und du schreckst bei Geräuschen zusammen. Du wälzt Entscheidungen wochenlang und trifft sie dann doch nicht. Du traust dir Dinge weniger zu als früher.

Du seufzt viel. Zwischen elf und eins Uhr nachts liegst du wach und denkst über genau das nach, was du tagsüber verschoben hast. Manchmal kommt Übelkeit dazu, Schwindel, ein leicht verschwommener Blick.

Die chinesische Sprache sagt dazu: eine kleine Gallenblase. Und das Schöne daran ist, es ist ein Zustand — Zustände lassen sich ändern.



Die Gallenblase – die Entscheidungsträgerin

Für die Menopause ist das enorm relevant, weil so viele Frauen in dieser Zeit beschreiben, dass ihnen der Mut abhandengekommen ist.

Die TCM sagt: Das ist kein Nachlassen deiner Persönlichkeit, das ist dein Yang-Organ im Holz, das gerade zu wenig Kraft hat.

HERZ- UND GALLENBLASEN-QI-MANGEL

ist die häufigste Erweiterung davon:

Dieselbe Zaghaftigkeit plus Herzklopfen, Ängstlichkeit, Einschlafstörungen, lebhafte Träume, die erschrecken >> ängstlicher Schlaflosigkeit.

WAS HILFT

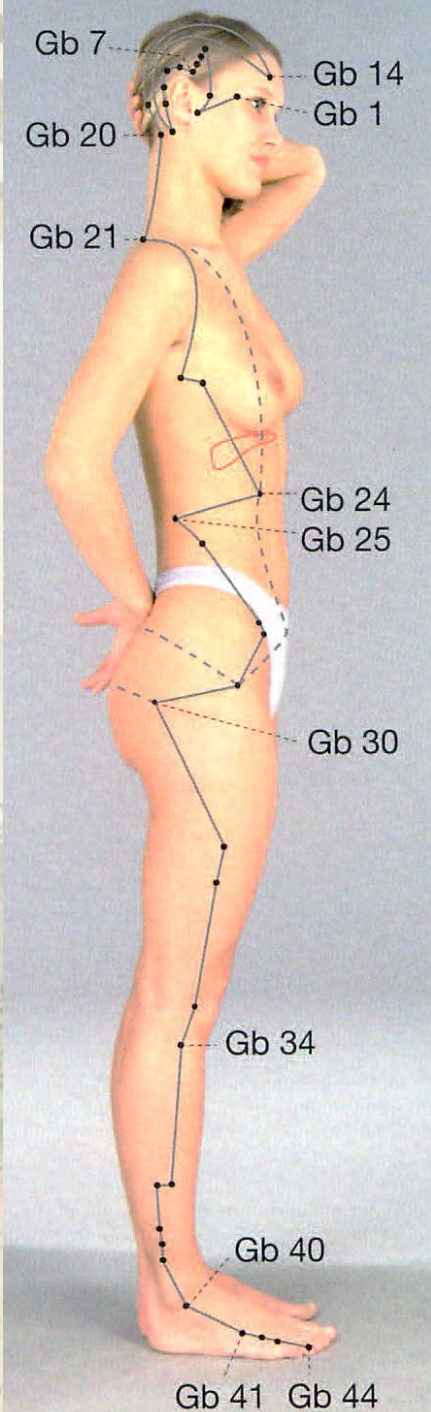
Hier geht es um Stärken statt Ableiten.

Wärmende, nährende Nahrung, genug Schlaf vor 23 Uhr, Suan Zao Ren (Jujubekern) als klassisches Kraut für Schlaf und Ruhe, dazu Long Gu und Mu Li, die beschweren und beruhigen.

Die Rezeptur heißt **An Shen Ding Zhi Wan**
die Pille, die den Geist beruhigt und den Willen festigt.

UND IM ALLTAG:

Kleine Entscheidungen bewusst schnell treffen, um die Muskulatur des Entscheidens wieder zu trainieren.
Das wirkt gut



Die Gallenblase – die Entscheidungsträgerin

SCHLEIM-HITZE STÖRT DIE GALLENBLASE (TAN RE RAO DAN)

Die Schleim Hitze ist für die Perimenopause fast noch wichtiger.

Hier hat sich die Hitze aus dem Leber-Stau mit Feuchtigkeit verbunden, und daraus wird Schleim-Hitze, die den Geist belästigt. Du hast dann kein klares Feuer, sondern trübe, zähe Hitze.

Es zeigt sich als Schlaflosigkeit mit vielen Träumen, Herzklopfen, bitterer Geschmack, Übelkeit, Schwindel, ein Gefühl von Enge in der Brust, Beklemmung, Schreckhaftigkeit, manchmal auch Gedankenkreisen, das sich klebrig anfühlt — man kommt aus der Schleife nicht heraus.

Viele Frauen beschreiben das in der Perimenopause:

Es ist nicht Wut, es ist nicht Trauer, es ist ein zähes Nicht-zur-Ruhe-Kommen.

Die Rezeptur heißt **Wen Dan Tang**, die „Gallenblase wärmende Abkochung“

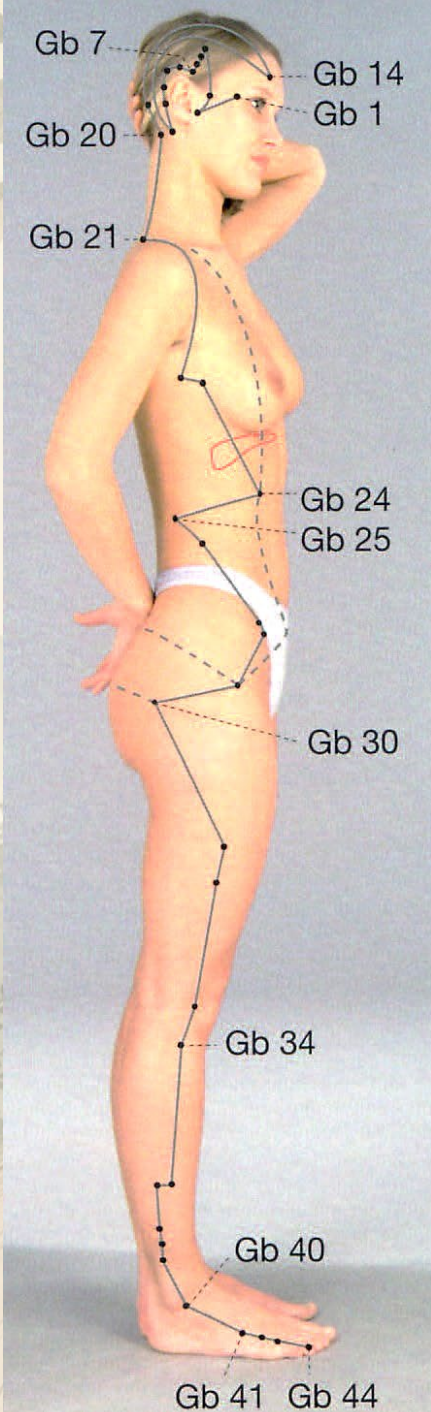
Ein leicht irreführender Name, denn sie kühlt und löst Schleim. Sie ist eine der meistverwendeten Formeln der modernen TCM bei Angst, Schlaflosigkeit und innerer Unruhe und passt bemerkenswert oft auf Frauen in dieser Lebensphase.

WAS IM ALLTAG HILFT

Weniger Feuchtigkeitsbildner — Zucker, Milchprodukte, Alkohol, schweres und fettiges Essen am Abend.

Mehr Bewegung, weil Schleim Stagnation braucht, um zu entstehen.

Und mehr Bitterstoffe.

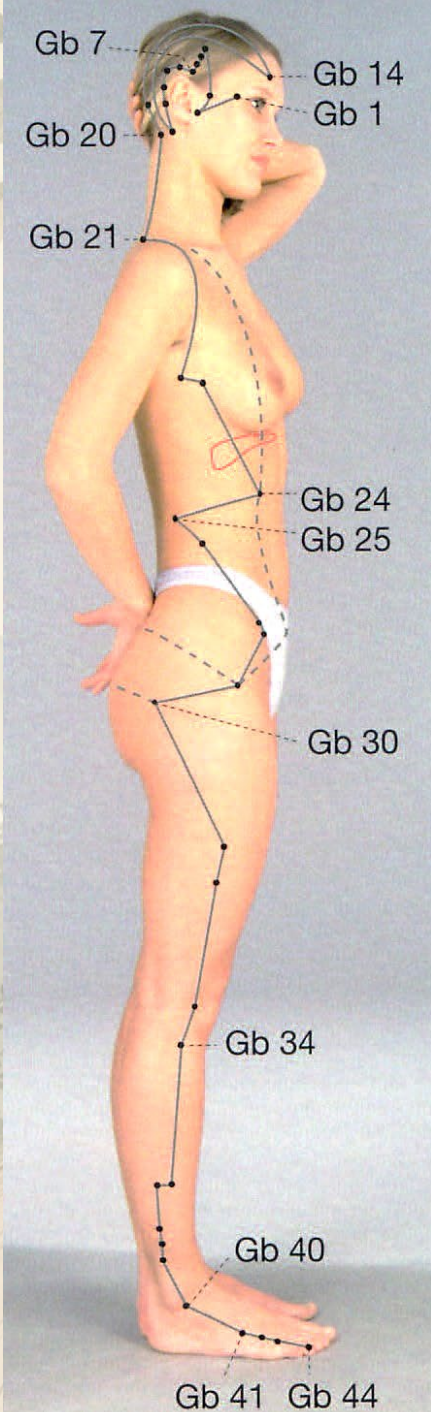


Die Gallenblase – die Entscheidungsträgerin

GALLENBLASEN-FEUCHT-HITZE (DAN SHI RE)

Schmerz im rechten Oberbauch, oft nach fettem Essen, ausstrahlend in die rechte Schulter, bitterer Geschmack, Übelkeit, gelblicher Zungenbelag, dunkler Urin, in schweren Fällen Fieber und Gelbfärbung der Haut.
Das sind auch die Zeichen für Gallensteinen und Gallenblasenentzündung:
Diese Zeichen gehören ärztlich abgeklärt, nicht mit Kräutern behandelt.

Die TCM kennt dafür Yin Chen Hao und Long Dan Xie Gan Tang, aber ein akuter Gallenkolik-Verdacht ist medizinisch abzuklären.



HUN – die Seele, die weiß, wohin

WAS HUN IST

Das chinesische Schriftzeichen für Hun (魂) setzt sich aus zwei Teilen zusammen: dem Zeichen für Wolke und dem Zeichen für Geist. Hun ist der wolkenartige, leichte, aufsteigende Teil der Seele — jener Teil, der den Körper verlassen kann und ihn beim Tod verlässt, um in den Himmel zurückzukehren.

Ihr Gegenstück heißt Po und wohnt in der Lunge. Po ist die Körperseele, die schwere, erdgebundene: Sie steuert Instinkt, Reflex, Atmung, das rein Körperliche. Beim Tod sinkt Po mit dem Körper in die Erde zurück. Hun steigt auf.

Zu Lebzeiten arbeiten beide zusammen: Hun ist der Drache, Po ist die Schnur. Ohne Schnur verweht der Drache. Ohne Drachen liegt die Schnur nutzlos am Boden. Du brauchst beides — die Vision und den Boden, aus dem sie steigt.

Die Leber beherbergt Hun. Und weil die Leber das Blut speichert, ist das Blut die Schnur: Blut und Yin sind es, die Hun am Körper halten.

WAS HUN LEISTET

Hun ist zuständig für alles, *was über den gegenwärtigen Augenblick hinausreicht*.

Sie träumt — nachts, wenn sie auf Wandschaft geht, und tagsüber, wenn ein Bild in dir entsteht von etwas, das es noch gar nicht gibt.

Sie gibt Richtung: Jenes Gefühl, dass ein Weg der deine ist, lange bevor du erklären kannst, warum. Sie ist der Ursprung von Kreativität, von Intuition, von Vorstellungskraft. Und sie ist zuständig für das, was die chinesischen Texte als Lebensplan bezeichnen, wenn du sie lässt.

Das Herz beherbergt Shen, das Bewusstsein, die Klarheit, die Präsenz im Jetzt. Hun ergänzt es um die Fähigkeit, darüber hinauszusehen.

Shen ist der Kaiser, der regiert.

Hun ist die Beraterin, die von der Zukunft erzählt.



HUN – die Seele, die weiß, wohin

WAS IN DER MENOPAUSE MIT HUN GESCHIEHT

Hier liegt der Kern, und es sind zwei Bewegungen, die gleichzeitig laufen.

DIE ERSTE: DAS BLUT WIRD KNAPPER, UND DIE SCHNUR WIRD DÜNNER.

Über Jahrzehnte ist monatlich Blut gegangen, in der Perimenopause oft stärker und unregelmäßiger als je zuvor. Wenn das Leber-Blut knapper wird, verliert Hun ihren Anker. Und dann erleben Frauen unruhige, überlebhaft Träume, aus denen man erschöpft aufwacht. Nächtliches Erwachen zwischen ein und drei Uhr, der Leber-Stunde, mit dem Gefühl, hellwach und gleichzeitig nirgendwo zu sein. Ein Schweben, eine Entwurzelung, das Gefühl, sich selbst ein Stück abhandengekommen zu sein. In schwereren Fällen Sprechen im Schlaf, Schlafwandeln, das Erleben, neben sich zu stehen.

Deine Hun findet nachts kaum noch heim.

DIE ZWEITE: DIE ÄUßEREN STRUKTUREN FALLEN WEG, UND HUN WIRD PLÖTZLICH GEBRAUCHT.

Dreißig Jahre lang hat vieles die Richtung vorgegeben — der Zyklus, die Kinder, die Rolle, die Erwartungen. Eine Frau musste ihre Vision selten selbst formulieren, weil das Leben sie ohnehin gefüllt hat. Genau in dem Moment, in dem Hun am schwächsten verankert ist, wird sie zum ersten Mal seit Jahrzehnten wieder dringend gebraucht.

Das ist die eigentliche Grausamkeit dieser Lebensphase, und zugleich ihr Versprechen: Die Frage nach der eigenen Richtung stellt sich genau dann, wenn die Kraft, sie zu beantworten, am wenigsten vorhanden ist. Deshalb fühlt sich der Satz „Du kannst jetzt alles machen, was du willst“ für so viele Frauen wie Hohn an. Nicht weil sie nichts wollen — sondern weil ihre Hun gerade kaum Bilder liefert.



HUN – die Seele, die weiß, wohin

DIE DRITTE BEWEGUNG, DIE SELTEN BENANNT WIRD

Für manche Frauen geschieht das Gegenteil.

Ihre Hun wird plötzlich laut. Träume werden intensiv und bedeutsam, alte Sehnsüchte melden sich mit einer Wucht, die erschreckt, Ideen tauchen auf, die seit dreißig Jahren geschlafen haben.

Hun war jahrzehntelang von Pflichten festgehalten, und wenn diese Fesseln fallen, steigt sie auf wie ein Drachen im Wind.

Das ist die echte Rückkehr zu dir, die dann gerne von Hormontherapien unterdrückt wird. Nur in dir schreit Hun, was sie will.

Es gibt zwei Aspekte, die Hun aus dem Gleichgewicht bringen.

HUN IST UNVERANKERT

Der häufigere Aspekt. Zu wenig Blut, zu wenig Yin, zu viel Hitze. Die Zeichen: viele, wirre, erschöpfende Träume. Einschlafschwierigkeiten, weil der Kopf Bilder produziert statt zur Ruhe zu kommen. Ruhelosigkeit, ein Gefühl von Getriebensein ohne Ziel. Pläne, die aufflammen und verlöschen.

Das Gefühl, die eigene Mitte verloren zu haben.

HUN IST EINGESPERRT

Seltener gesehener Aspekt. Wenn Leber-Qi über Jahre gestaut war, kommt Hun kaum noch heraus. Die Zeichen sind das Gegenteil: gar keine Träume mehr, oder graue, farblose. Keine Bilder von der Zukunft. Das Gefühl, dass die Tage einander gleichen und weiterhin gleichen werden. Ein Leben, das funktioniert und in dem niemand mehr zuhause ist. Wenn eine Frau sagt, sie wisse nicht mehr, worauf sie sich freuen soll, ist das ein Hun-Zustand, aber hat nichts mit deiner Persönlichkeit zu tun. Erst muss sich der Stau lösen, damit Hun überhaupt wieder aufsteigen kann.



HUN – die Seele, die weiß, wohin

WAS HUN NÄHRT

Blut und Yin, immer zuerst. Ohne Schnur kein Drachen.

Rote Datteln, Gojibeeren, schwarzer Sesam, dunkle Beeren, Rote Bete, grünes Blattgemüse, Knochenbrühe, gutes Eiweiß. Und ein Bluttest auf Ferritin, Vitamin B12 und Schilddrüse.

Früher Schlaf. Hun geht auf Wanderschaft, wenn der Körper ruht, und kehrt zurück, wenn genug Blut da ist, um sie aufzunehmen. Schlaf vor Mitternacht nährt das Yin doppelt.

Die Träume ernst nehmen. Träume sind Botschaften der Hun. Ein Traumtagebuch neben dem Bett ist die einfachste Hun-Praxis, die es gibt. Für Frauen, deren Träume gerade laut werden, dient es der Orientierung. Du kannst damit besser durch die Menopause navigieren. Für Frauen, deren Träume verstummt sind, ist es eine Einladung, die Hun frei zu lassen.

Die Bilder wieder zulassen. Alles, was die Vorstellungskraft flexibler macht, nährt Hun: Zeichnen, Schreiben, Musik, Tanzen ohne Form, Spaziergehen ohne Ziel, Geschichten. Die wirksamste Hun-Arbeit überhaupt.

Die Augen. Die Leber öffnet sich in die Augen, und Hun sieht durch sie. Die warmen Hände über den geschlossenen Augen aus deiner Sitzung sind Hun-Pflege: Die Augen dürfen aufhören, die äußere Welt zu prüfen, damit die innere sichtbar wird.

Deine Hun ist der Teil von dir, der weiß, wohin — auch wenn dein Verstand es noch nicht erklären kann. Jetzt, wo niemand mehr für dich entscheidet, wacht sie auf. Und wenn sie gerade keine Bilder liefert, dann meistens aus einem von zwei Gründen: Entweder fehlt ihr das Blut, das sie hält — dann braucht sie Nahrung und Schlaf. Oder sie ist seit Jahren eingesperrt — dann braucht sie, dass du sie freilässt.



HUN – die Seele, die weiß, wohin

KRÄUTER, DIE HUN NÄHREN

Ohne Blut hat Hun keinen Anker. Diese Kräuter wirken langsamer, aber sie beheben die Ursache.

Dang Gui (chinesische Engelwurz) — das Blutkraut der Frauenheilkunde. Es nährt das Blut, das Hun hält, und bewegt es zugleich. Achtung bei blutverdünnenden Medikamenten und starker Blutung.

Bai Shao (weiße Pfingstrosenwurzel) — nährt Leber-Blut und Leber-Yin, entspannt und lindert Krämpfe. Die sanfteste Wahl für eine Leber, die halten soll, ohne zu verkrampfen.

Gou Qi Zi (Gojibeere) — nährt Leber-Blut und Nieren-Yin gleichzeitig und ist als Lebensmittel für den täglichen Gebrauch geeignet..

Long Yan Rou (Longan-Frucht, „Drachenaugen“) — süß, warm, nährt Herz- und Milz-Blut und beruhigt den Geist. Schmeckt wie getrocknete Litschi und wird in China als Nahrungsmittel gegessen, oft zusammen mit roten Datteln in einer Suppe. Eine der freundlichsten Empfehlungen überhaupt.

Da Zao (rote Jujube) — nährt Blut und Qi, harmonisiert. Drei Stück täglich in warmem Wasser oder in der Knochenbrühe mitgekocht.

Shu Di Huang (präparierte Rehmannia) — das schwerste Blut- und Yin-Tonikum, sehr nährend, aber schwer verdaulich.



HUN – die Seele, die weiß, wohin

KRÄUTER FÜR DIE EINGESPERRTE HUN

He Huan Pi und **He Huan Hua** (Albizia julibrissin, Seidenbaum — Rinde und Blüte).

Der chinesische Name bedeutet „gemeinsame Freude“, und im Englischen heißt der Baum *mimosa tree* oder, in der Kräuterkunde, *collective happiness bark*.

Er wird bei einer Hun gegeben, die ihre Heiterkeit verloren hat:

Bei gedrückter Stimmung durch gestautes Leber-Qi, bei Reizbarkeit, Schlaflosigkeit mit innerer Bedrückung, und ausdrücklich bei jenem Zustand, den die Texte als *unterdrückter Zorn, der zu Freudlosigkeit geworden ist* beschreiben.

Die Blätter des Seidenbaums falten sich nachts zusammen und öffnen sich am Morgen wieder — ein Baum, der schläft und erwacht, wie auch Hun.

He Huan Hua, die rosa federartigen Blüten, sind milder als die Rinde und lassen sich als Tee trinken.

Yu Jin (Curcuma-Wurzelknolle) — bewegt Leber-Qi und Blut, öffnet den Geist und klärt Hitze. Wird gegeben, wenn Stau und Bedrückung zusammenkommen und der Zugang zu den eigenen Gefühlen verschüttet ist.

Shi Chang Pu (Acorus tatarinowii, Kalmus) — öffnet die Sinnesöffnungen und klärt den Geist. In der chinesischen Tradition das Kraut für Klarheit und Wahrnehmung, oft bei dumpfem, umnebeltem Denken. Für Frauen mit Brain Fog interessant, aber es gehört in therapeutische Hände.

Mei Gui Hua (Rosenknospen) — bewegt Leber-Qi sanft und hebt die Stimmung. Die sicherste Alltagsempfehlung für eine festsitzende Hun: eine Handvoll Rosenknospen mit heißem Wasser, morgens.



HUN – die Seele, die weiß, wohin

Eine schöne Mischung ist ein Abendtee aus roten Datteln, Longan und Gojibeeren — süß, nährend, in China ein klassisches Frauen-Getränk — und ein Morgentee aus Rosenknospen, der bewegt.

Suan Zao Ren, He Huan Pi und die mineralischen Verankerer gehören in die Hände einer TCM-Therapeutin.

Albizia kann bei manchen Menschen sedierend wirken und sollte bei gleichzeitiger Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln nicht ohne Abklärung genommen werden.

Dang Gui hat relevante Wechselwirkungen mit Blutverdünnern. Bei bestehenden Erkrankungen, Medikamenteneinnahme, hormonabhängigen Erkrankungen oder während einer Krebstherapie vorher ärztlich abklären.

Kein Kraut ersetzt den Schlaf vor Mitternacht und die Erlaubnis zu träumen.



Zorn als Emotion des Holzes

Zorn gehört in der Fünf-Elemente-Lehre zum Holz.

Man unterscheidet dabei plötzliche Hitze, länger anhaltenden Groll und nach innen gerichtete Frustration.

Wenn Ärger häufig zurückgehalten wird, kann die darin enthaltene Information über Grenzen und Veränderungsbedarf überhört werden.

Die Leitfrage lautet:

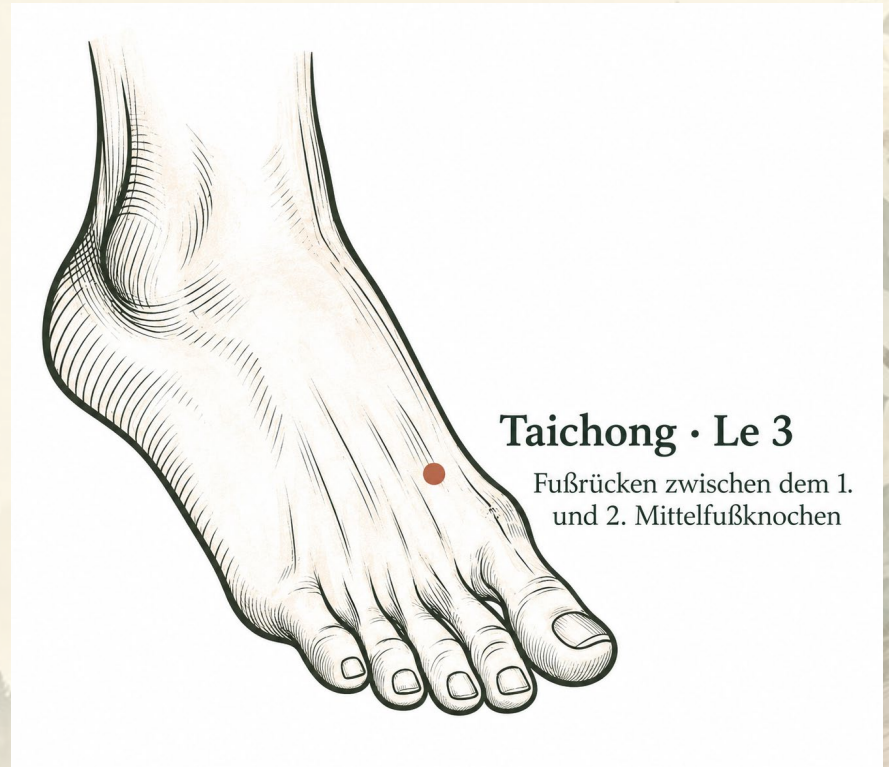
Wie kannst du diese Energie wahrnehmen und sicher ausdrücken, bevor sie sich in dir aufstaut oder sich in einem Konflikt entlädt?

Körperimpuls — Taichong, Lebermeridian 3

Liegt auf dem Fußrücken zwischen erstem und zweitem Mittelfußknochen.

Dieser Punkt ist verbunden mit dem freien Fluss der Leber-Energie. Sanft und kreisend bei ruhigem Ausatmen berühren.

Versuche den Ort der gespeicherten Wut in deinem Körper zu finden, während du diese Stelle berührst



Ayurveda: Pitta, die Leber und das Blut

Im Ayurveda bezeichnet Pitta das Prinzip, das mit Hitze, Stoffwechsel und Umwandlung verbunden ist.

Sadhaka Pitta steht in dieser Lehre für emotionale Verarbeitung, Mut und Entscheidungsfähigkeit.

Bei einem Übermaß wird Ungeduld und innere Hitze genannt.

Für Pitta werden traditionell eher kühlende, bittere und zusammenziehende Geschmacksrichtungen empfohlen, während Saures Hitze verstärken kann.

Im Ayurveda ist die Leber (Yakrit) der wichtigste Sitz von Pitta im Körper.

Pitta besteht aus Feuer und Wasser und steht für alles, was umwandelt: Verdauung, Stoffwechsel, Wahrnehmung, Urteilsfähigkeit.

Von den fünf Unterformen des Pitta sitzt **Ranjaka Pitta** in Leber und Milz und hat eine einzige Aufgabe – es färbt das Blut.

Der Name kommt von *ranjana*, färben. Ranjaka Pitta nimmt den Nährsaft, der aus der Verdauung kommt (Rasa Dhatu), und verwandelt ihn in Blut (Rakta Dhatu). Es gibt dem Blut seine Farbe, seine Kraft und seine Wärme.

Die drei Doshas im Ayurveda

Traditionelle Zuordnungen im Überblick

Aspekt	Vata	Pitta	Kapha
Grundprinzip	Bewegung; kinetische Energie	Umwandlung; Wärmeenergie	Stabilität; potenzielle Energie
Elemente	Luft und Raum (Äther)	Feuer und Wasser	Erde und Wasser
Wörtliche Bedeutung	‚sich bewegen‘	‚brennen‘	‚haften‘
Im Körper zugeordnet	Bewegungen von Körper, Geist und Sinnen sowie Ausscheidungsprozesse	Wärme, Energieproduktion, Stoffwechsel und Verdauung	Körperliche Stabilität, Struktur, Widerstandskraft und Flüssigkeitshaushalt
Typische Qualitäten	Trocken, kalt, leicht, unregelmäßig, schnell, beweglich, rau, fein	Ölig, heiß, leicht, intensiv, scharf, fließend, flüssig, sauer	Ölig, kalt, schwer, stabil, stumpf, zähflüssig, glatt, dicht
Jahreszeiten	Spätherbst und Frühwinter	Spätfrühling und Sommer	Spätwinter und Vorfrühling
Tageszeiten	2–6 Uhr und 14–18 Uhr	10–14 Uhr und 22–2 Uhr	6–10 Uhr und 18–22 Uhr
Lebensphase	Alter; Abbauprozesse (Katabolismus)	Erwachsenenalter; Stoffwechsel (Metabolismus)	Kindheit; Aufbauprozesse (Anabolismus)
Zugeordnete Körperbereiche	Dickdarm, Beckenraum, Knochen, Haut, Ohren und Oberschenkel	Dünndarm, Magen, Schweißdrüsen, Blut, Fett, Augen und Haut	Brust, Rachen, Kopf, Nebenhöhlen, Nase, Mund, Magen, Gelenke, Plasma und Schleim

Ayurveda: Pitta, die Leber und das Blut

Wenn Pitta ins Blut steigt — Rakta Dushti

Der Begriff für verunreinigtes oder erhitztes Blut: **Rakta Dushti**.

Die Körperzeichen:

Hautausschläge, Rötungen, Akne, Ekzeme, Juckreiz. Brennende Empfindungen in Haut, Augen, Magen oder Harnwegen. Gerötete Augen, geplatzte Äderchen. Nasenbluten und übermäßige Blutungen (in der Ayurveda-Tradition auch starke Menstruationsblutungen — für die Perimenopause hochrelevant, wenn Frauen plötzlich sehr stark bluten). Bitterer oder saurer Geschmack im Mund. Ungewöhnlicher Körpergeruch.

Und auf der geistigen Ebene:

Reizbarkeit, Ungeduld, Kritiksucht, Zorn, der schnell aufflammt.

Vergleiche das mit dem Leber-Feuer-Körperzeichen der TCM — bitterer Mundgeschmack, gerötete Augen, heftiger Zorn, nächtliches Erwachen.

Die Überschneidungen sind ziemlich genau.



Ayurveda: Pitta, die Leber und das Blut

Die Leber ist der Ort, an dem Blut entsteht und gefärbt wird.
Was der Leber geschieht, geschieht dem Blut — und umgekehrt.

TCM sagt: Die Leber speichert das Blut.
Ayurveda sagt: Die Leber macht das Blut.

Rakta Dhatu — das Blutgewebe

Rakta ist das zweite der sieben Gewebe (Dhatus) und entsteht aus Rasa, dem Nährsaft.

Es ist das Gewebe, das Leben transportiert: Prana, es nährt die Muskeln, gibt der Haut ihre Farbe und dem Geist seine Wachheit.

Rakta und Pitta sind im Ayurveda so eng verbunden, dass die Texte von *Ashraya-Ashrayi Bhava* sprechen — einer Beziehung, in der Pitta im Blut wohnt wie ein Gast in seinem Haus.

Steigt Pitta, steigt Rakta mit.
Sinkt Rakta, gerät Pitta außer Ordnung.

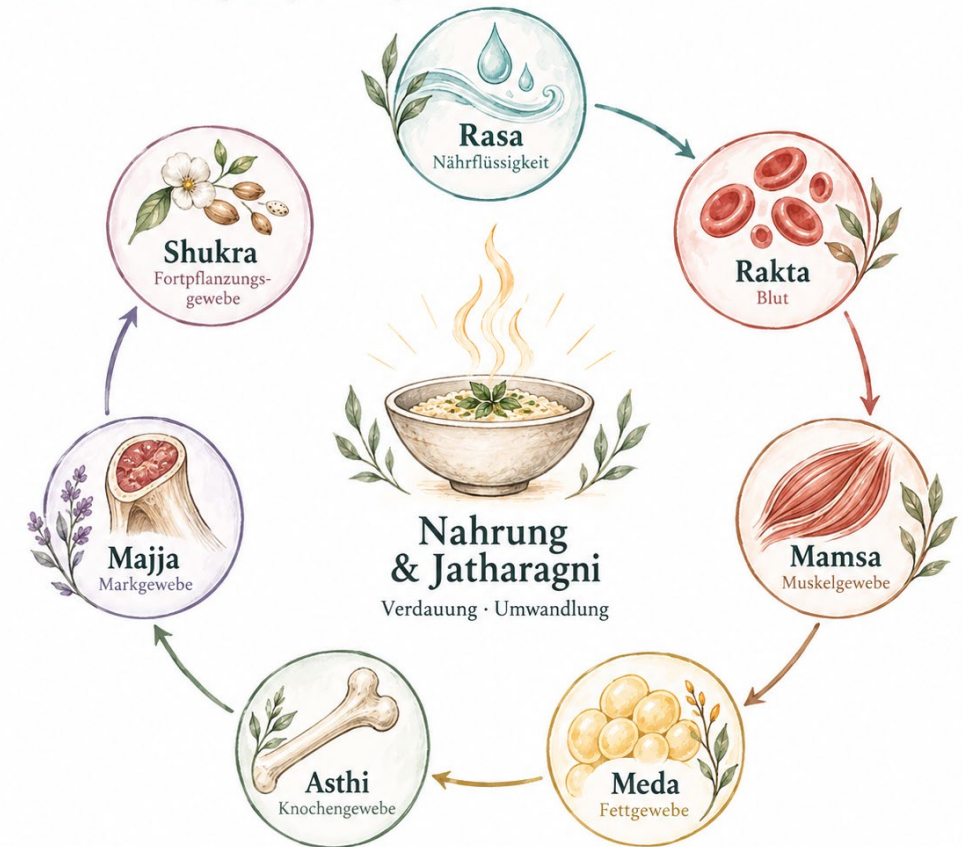
Wenn dein Feuer zu heiß brennt, kocht dein Blut.

Und die Zeichen, die der Ayurveda dafür nennt, sind genau die, die Frauen in den Wechseljahren beschreiben.

Nur wenn die Nahrung wirklich nahrhaft ist, entsteht genährtes Shukra.

Der Kreislauf der Dhatus

Die sieben Gewebeprinzipien im Ayurveda



Die 3 Ebenen von Pitta in der Leber

Ranjaka Pitta

färbt und bildet das Blut. Gestört zeigt es sich als Blutarmut oder als hitziges, gereiztes Blut, als Hautprobleme, als Leberbeschwerden.

Pachaka Pitta

sitzt im Verdauungstrakt und ist das eigentliche Verdauungsfeuer (Agni). Es liefert der Leber das Material, aus dem sie Blut macht. Ist Pachaka Pitta schwach, entsteht **Ama** — unverdaute Rückstände, die im Ayurveda die Wurzel fast aller Störungen sind.

Ama, das sich mit Pitta verbindet, heißt *Sama Pitta*:
klebrige, saure Hitze, die im Gewebe liegt.

Das ist die ayurvedische Beschreibung dessen, was die TCM Feucht-Hitze in der Leber nennt.

Sadhaka Pitta

sitzt im Herzen und verarbeitet Emotionen.

Es verbindet Leber und Herz:

Was unverdaut auf der Gefühlsebene bleibt, belastet das Blut ebenso wie unverdaute Nahrung.

Ein nicht ausgesprochener Zorn ist unverdautes Material, genau wie ein Abend mit zu schwerer Nahrung oder schweren Gesprächen – das Resultat ist für Sadhaka Pitta dasselbe.



Die Verbindung zur Menopause

Ayurveda beschreibt die Wechseljahre eigentlich als **Vata-Übergang**. Aber viele Frauen erleben in der Perimenopause zuerst eine **Pitta-Phase**, bevor Vata übernimmt.

Der Grund:

Die fruchtbaren Jahre sind im Ayurveda die Pitta-Lebensphase (etwa vom 16. bis zum 50. Lebensjahr).

Am Ende dieser Phase, wenn der Körper sich umstellt, kommt das angesammelte Pitta oft noch einmal hoch — wie ein Feuer, das vor dem Erlöschen noch einmal auflodert.

Deshalb erleben so viele Frauen zwischen 45 und 52 genau die Zeichen, die der Ayurveda dem erhöhten Pitta zuschreibt: Hitzewallungen, Reizbarkeit, Ungeduld, Hautrötungen, starke Blutungen, kritische Schärfe, Schlaflosigkeit in den frühen Nachtstunden, brennende Augen.

Und weil Ranjaka Pitta in der Leber sitzt, betrifft dieser Überschuss die Leber zuerst.

Das erklärt, warum die Leber-Muster der TCM (Stau, aufsteigendes Yang, Feuer) und die Pitta-Zeichen des Ayurveda in dieser Lebensphase so eng beieinanderliegen — beide Systeme sehen die Leber als jenen Ort, an dem sich der Übergang zuerst zeigt.

Danach, in der Postmenopause, übernimmt Vata:

Trockenheit, Leichtigkeit, Kälte, Unruhe, Schlaflosigkeit in den frühen Morgenstunden, brüchige Knochen.

Der Ayurveda würde deinem Kurs also sagen: Session 2 und 3 (Holz und Feuer) arbeiten mit der Pitta-Welle der Perimenopause. Session 1 und 4 (Wasser und Erde) arbeiten mit dem Vata-Übergang, der danach kommt.

Was Ayurveda für Leber und Blut empfiehlt

Der Geschmack

Pitta wird ausgeglichen durch süß, bitter und herb (adstringierend), und verstärkt durch scharf, sauer und salzig.

Für die Leber heißt das:

Bitter ist die Leber-Medizin: Bittere Blattgemüse (Löwenzahn, Rucola, Endivie, Chicorée, Grünkohl), Bittermelone, Kurkuma, Aloe Vera, Neem.

Kühlen, nicht erhitzen

Kokosöl statt Senföl, Ghee statt scharfes Öl, Koriander und Fenchel statt Chili, Minze statt Ingwer (bei ausgeprägtem Pitta).

Gekochtes, aber nicht zu heiß gewürztes Essen.

Kein Alkohol — Alkohol ist die Substanz, die Pitta und Rakta gleichzeitig erhitzen.

Die Kräuter für Pitta in der Leber:

Kutki (*Picrorhiza kurroa*) ist das stärkste Leberkraut des Ayurveda — extrem bitter, kühlend, leberschützend und regenerierend. In klassischen Texten das Mittel bei Gelbsucht und Lebererkrankungen. Sehr wirksam, gehört in therapeutische Hände.

Bhumi Amla (*Phyllanthus niruri*) — leberschützend, kühlend, harntreibend. Wird traditionell bei Lebererkrankungen und Hepatitis eingesetzt und ist eines der am besten untersuchten ayurvedischen Leberkräuter.

Guduchi (*Tinospora cordifolia*) — das kennst du schon. Sie reinigt Rakta, beruhigt Pitta, entfernt Ama und nährt gleichzeitig Ojas. Reinigt und baut zugleich auf.

Manjistha (*Rubia cordifolia*, indische Krappwurzel) — das Blutkraut des Ayurveda schlechthin. Der Name bedeutet sinngemäß „die Leuchtend-Rote“. Manjistha ist das klassische *Raktashodhaka*, ein Blutreiniger: Sie kühlt Rakta, klärt Hautprobleme, löst Stauungen im Lymph- und Blutsystem. In der Frauenheilkunde des Ayurveda wird sie bei Hautausschlägen, starken Blutungen und Hitze im Blut eingesetzt

Was Ayurveda für Leber und Blut empfiehlt

Neem — bitter, kühlend, blutreinigend, antibakteriell. Kurweise bei Hautunreinheiten und Hitze im Blut. Trocknend, darum bei Vata-Frauen nur in Kombination mit Öl oder nährenden Kräutern.

Aloe Vera (Kumari, „die junge Frau“) — kühlt Pitta, unterstützt Leber und Verdauung, wird im Ayurveda speziell für Frauen empfohlen. Als Saft, morgens, kurweise.

Amla (*Emblica officinalis*) — die einzige saure Frucht, die Pitta senkt statt erhöht, weil ihre Wirkung nach der Verdauung süß und kühlend ist. Nährt Rakta, stärkt die Leber, extrem reich an Vitamin C. In Chyawanprash, der klassischen Rasayana-Paste, ist sie die Hauptzutat.

Triphala — reinigt sanft, ordnet die Verdauung und unterstützt damit die Leber von unten. Abends ein halber Teelöffel in warmem Wasser.

Die klassische Rezeptur für Leber und Blut ist **Arogyavardhini Vati** — enthält Kutki, Neem, Triphala und Guggulu und gilt als das ayurvedische Lebermittel. Gehört in die Hände einer Therapeutin.

DIE PRAKTIKEN

Sheetali und Sheetkari, die kühlenden Atemtechniken (Session 3), senken Pitta direkt.

Chandra Bhedana (Einatmen durch das linke Nasenloch, Ausatmen durch das rechte) — die Mondatmung, die in der yogischen Tradition kühlt und das erhitzte Blut beruhigt. Neun bis zwölf Atemzüge, besonders abends.

Shitali-Zeiten: Der Ayurveda empfiehlt bei erhöhtem Pitta, die heißeste Tageszeit (10 bis 14 Uhr, die Pitta-Zeit) zu meiden und in dieser Zeit die Hauptmahlzeit zu essen, weil das Verdauungsfeuer dann am stärksten ist. Das lässt sich gut in den Alltag übersetzen.

Was Ayurveda für Leber und Blut empfiehlt

Kühlende Ölmassage: Kokosöl oder Brahmi-Öl statt Sesamöl, wenn Pitta hoch ist.
Besonders auf Kopf, Fußsohlen und Bauch.

Mondlicht — die klassische Pitta-Empfehlung (Mondbad > Session 3) Zeit im Mondlicht verbringen, kühlende Bilder, Wasser in der Nähe, blaue und weiße Farben.

Blutspende — *Raktamokshana*, der Aderlass, ist eine der fünf klassischen Reinigungsverfahren (Panchakarma) und wird genau bei Pitta-Überschuss im Blut angewendet. Die Blutspende ist heute die sichere, regulierte Form davon. Wenn die Blutungen aufgehört hat und eine Pitta-Fülle erlebt wird, ist das eine interessante Möglichkeit — der Körper hat jahrzehntelang monatlich Blut abgegeben und plötzlich nicht mehr. Aber du solltest danach Eisen zu dir nehmen.

Dreißig Jahre lang hast du jeden Monat einen Teil deines Blutes abgegeben.

Mit ihm ist auch Hitze gegangen, jeden Monat ein Stück.

Jetzt bleibt alles bei dir — und mit dem Blut bleibt auch die Wärme. Das ist einer der Gründe, warum so viele Frauen in dieser Zeit eine Hitze erleben, die sie vorher nicht kannten. Dein Feuer hat sein monatliches Ventil verloren.

Die Antwort darauf ist weder, das Feuer zu löschen noch es zu ertragen.

Die Antwort ist, ihm neue Wege zu geben:

Durch Bewegung, die Stau löst.

Durch Bitteres, das kühlt.

Durch ausgesprochene Worte, die jahrelang geschluckt wurden.

Durch Kühle am Abend und Mondlicht statt Bildschirmlicht.

Und durch die Erkenntnis, dass dieses innere Feuer dich nie verbrennen wollte — es sucht nur einen Weg, sich selbst zu befreien.

Augen, Sehnen und Nägel im TCM

Die TCM ordnet Augen, Sehnen, Bänder und Nägel dem Leber-System zu.

Trockene Augen, Krämpfe oder steife Sehnen werden dort traditionell als mögliche Zeichen eines Leber-Blut-Mangels gelesen.

In den Wechseljahren können solche Beschwerden viele Ursachen haben. Anhaltende, einseitige oder starke Symptome gehören medizinisch abgeklärt.

Sanfte Bewegung kann das Wohlbefinden unterstützen, sofern sie angenehm bleibt.

Körperimpuls

Reibe beide Handflächen sanft aneinander und lege sie anschließend locker über deine geschlossenen Augen, ohne Druck auf die Augäpfel.

Die Wärme wirkt beruhigend auf die Leber.

Eine Frage, die nachwirkt

„Welche Fronten verteidigt dein innerer General gerade, und wo braucht er Entlastung?“

Lass sie einen Moment in dir stehen, bevor wir gemeinsam in die angeleitete Körperreise gehen.

