

# NIEREN-MERIDIAN (Ni)

englisch: Kidney Meridian (KI),

chinesisch: shen-jing

10

Der Nieren-Meridian ist ein **YIN-Meridian**. Er zählt in der 5-Elemente-Lehre zum **Wasser-Element** und steht in enger Beziehung zum Sinnesorgan **OHR** sowie zu den **Knochen** und **Gelenken**. Er ist mit der **Blase** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt in der Zeit von **17 bis 19 Uhr**.

## Bedeutung:

Der Nieren-Meridian ist mit der Blase gekoppelt und spielt demnach eine wichtige Rolle in der Ausscheidungsfunktion der Nieren und des Harnwegsystems. Zusätzlich beeinflusst er die Funktionen der Sexualität bzw. der Geschlechtsorgane.

**Vorgeburtliche Energie - „die Wurzel des Lebens“:** In der traditionellen chinesischen Medizin gilt die Niere als „Wurzel des Lebens“. In den Nieren wird die vorgeburtliche Energie gespeichert. Das ist die Energie, die wir von unseren Eltern erhalten haben. Die vorgeburtliche Energie wird im Laufe des Lebens abgebaut: Im Alter werden wir schwerhörig, die Haare werden schütter, die Knochen werden brüchig, die Zähne beginnen zu wackeln, der Harn kann nicht gehalten werden. Es entstehen Ängste - etwa vor Einbrüchen und Diebstahl. Ein Gefühl von Unsicherheit macht sich breit - sowohl in den Gedanken, als auch beim Bewegen. Wenig Schlaf, psychische Anspannung, schwere Krankheiten sowie Kälte lassen die Nierenenergie besonders rasch schwinden. Mit der Nierenenergie sollte bedacht umgegangen werden. (Wenn wir die Wurzel eines Baumes zerstören, würde der ganze Baum zugrunde gehen.)

**Angst oder Mut?** Nur mit energiereichen Nieren besitzen wir einen starken Willen und Elan im Leben. Bei Energieschwäche der Nieren entstehen Aktivitätsmangel, Willensschwäche und Depressionen.

Ärzte des Mittelalters wie Albertus Magnus, ein Forscher und Gelehrter des 13. Jahrhunderts, und Paracelsus, Arzt, Naturforscher und Philosoph im 15. Jahrhundert, sahen in der Niere gar das „Angstorgan“. Unbegründete Ängste, vor allem Phobien und Panik, aber auch Ungeduld können auf einen Nierenenergiemangel hinweisen. Während Mut, Frieden, Geduld und das Gefühl von Sicherheit aus einer starken Nierenenergie entspringen.

**Tinnitus (Ohrgeräusche):** Laut TCM stehen die Nieren in engem Zusammenhang mit den Ohren. Nicht nur Schwerhörigkeit kann ein Nierenthema sein. Auch bei Tinnitus sollte auf die Nieren geachtet werden. Im Volksmund Chinas wird der Tinnitus als „*Trockenes Ohr*“ bezeichnet. Deshalb kann in vielen Fällen schon durch mehr Wassertrinken eine Verbesserung erzielt werden.

**Die Haut als „3. Niere“:** In der TCM wird die Haut als die „*dritte Niere*“ bezeichnet. Das bedeutet, dass die Haut notfalls als Entgiftungsorgan einspringt, wenn der Körper die Giftstoffe über die Nieren nicht ausreichend ausleiten kann. Deshalb können viele Hautkrankheiten - etwa *Neurodermitis*, *Ekzeme*, *Akne*, *Rosacea* und *Psoriasis* - Entgiftungsversuche des Körpers sein. Häufig wird beobachtet, dass solche Hauterkrankungen verschwinden, sobald die Entgiftungsleistung von Nieren und Leber gestärkt sind. (Bei Hautkrebsarten, wie zum Beispiel Melanom, Basaliom, Spinaliom sowie bei Warzen und Leberflecken spielen meistens weitere Ursachen eine Rolle.)

**Gesundheitliche Probleme**, die mit Störungen im Bereich des Nieren-Meridians in Beziehung stehen können, sind: **Erkrankungen des Uro-Genitalbereichs (Menstruationsstörungen, Wechselbeschwerden, Impotenz, Harnwegsinfekte, Nierenkoliken, Bettnässen, Einnässen, ständiger Harndrang)**.

Da laut TCM die Nieren mit den Ohren in Zusammenhang stehen, können bei Nieren-Energiemangel **Schwerhörigkeit und Tinnitus (Ohrgeräusche)** entstehen.

Der Verlauf des Nieren-Meridians hinter dem Innenknöchel lässt darauf schließen, dass bei einer **Schwäche des Sprunggelenks** ein Nieren-Energiemangel dahinterstecken kann. Der Verlauf des Meridians an der Brust hat den Bezug zu **Bronchitis, Asthma, Husten, Brustschmerzen**.

Zu den typischen psychischen Störungen, die wir den Nieren zuordnen, zählen wir:

**Depressionen, Angstzustände, Phobien, Panikattacken, epileptische Anfälle.**



# NIEREN-MERIDIAN (Ni)

englisch: Kidney Meridian (KI),

chinesisch: shen-jing

**Meridianverlauf:** Der Nieren-Meridian entspringt auf der Fußsohle im Übergang zwischen dem vorderen und dem mittleren Drittel der Fußsohle (ertastbare Mulde). Er verläuft in einem Bogen hinter dem Innenknöchel vorbei, auf der Beininnenseite gerade hinauf und zieht dann an der Vorderseite des Rumpfes hoch, bis er unter dem Schlüsselbein endet. Im Bereich des Bauches liegt der Nieren-Meridian etwa 0,5 Cun seitlich der Körpermittellinie. Im Bereich des Brustkorbs beträgt der Abstand 2 Cun zur Körpermittellinie.

Im Bereich des Unterbauches zweigt der innere Meridianverlauf ab und verläuft in Richtung Kopf. Dabei durchzieht er die Nieren, die Leber, die Lunge, den Rachen und endet an der Zungenwurzel. Von den Nieren gibt es eine Verbindung zur Blase.

## Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

**ACHTUNG!** Bei Schwangeren dürfen Akupunkturpunkte des Nieren-Meridians, die sich an der Innenseite des Beines befinden, nicht stimuliert werden. Diese Behandlung kann Wehen auslösen.

### Ni 1 - „Erdentür“, „Solar-Plexus“, „Sprudelnde Quelle“

In der TCM gilt dieser Punkt als einer der wichtigsten Notfallpunkte. Das **Sedieren** dieses Punktes wirkt beruhigend und entspannend.

#### NOTFALLSPUNKT

#### LOKALISATION:

Auf der Fußsohle im Übergang zwischen dem vorderen und dem mittleren Drittel der Fußsohle (ertastbare Mulde). Beim Massieren die Zehen hinaufbiegen = „Türe öffnen“ - siehe Foto.

#### ANWENDUNG:

**Kräftig drücken!** Beruhigend bei Schock, epileptischem Anfall, Bluthochdruck, Unruhe-Gefühl im Bereich des Solar Plexus, Kopfschmerzen (aufgrund von hohem Blutdruck oder Stress), Schlaflosigkeit.

**Wärmeanwendung** (z. B. Moxibustion) bei Schwächezuständen der Nieren - etwa bei Harnwegsinfekten und Depressionen.)

### Ni 3 - „Großer Wildbach“

#### LOKALISATION:

Direkt hinter dem Innenknöchel.

#### ANWENDUNG:

„Frauen- und Männerprobleme“ (Menstruationsstörungen, Wechselprobleme, Impotenz, unwillkürlicher Harnverlust), Halsschmerzen (Rachenentzündung), Zahnschmerzen, Schlaflosigkeit, Asthma bronchiale, Schwerhörigkeit, Tinnitus, Schlafstörungen, Depressionen. Entlastungspunkt bei Erkrankungen und Schmerzen des oberen Sprunggelenks.

**TIPP:** Ni 3 gemeinsam mit Punkt BI 60 „Kun Lun Gebirge“ (Lage: unmittelbar hinter dem Außenknöchel) behandeln.

### Ni 7 - „Wiederherstellung des Fließens“

#### LOKALISATION:

Vorderrand der Achillessehne, 2 Cun oberhalb des Punktes Ni 3.

#### ANWENDUNG:

Dieser Punkt ist meistens zu tonisieren bei Harnwegsinfekten (z. B. Blasenentzündung), übermäßigem Schwitzen, Nachtschweiß, Durchfall, Lumbago (Hexenschuss). Anwendung von Wärme (Moxibustion) bei Nieren-Energieschwäche.

Laut TCM kann mit der Behandlung dieses Punktes das Nieren-Qi gestärkt und Feuchtigkeit eliminiert werden.

### Ni 10 - „Tal des Yin“

#### LOKALISATION:

Dicht hinter Kniegelenkspalte.

#### ANWENDUNG:

Kniegelenkprobleme, Gefühl von Steifheit, Harnverhalten, Impotenz, Schmerzen im Bauchraum.

### Ni 27 - „Halle der Transportpunkte“

#### ALARMPUNKT

#### LOKALISATION:

Treffpunkt Schlüssel- und Brustbein.

#### ANWENDUNG:

Bronchitis, Asthma, flache Atmung, Husten, Halsschmerzen (häufig verbunden mit Heiserkeit), Brustschmerzen, Spannungsgefühl im Brustbereich und/oder im Bauchbereich, Erbrechen, Pessimismus, Mutlosigkeit, Selbstzweifel, mangelndes Selbstwertgefühl, ständige Selbstkritik.

