



Die Gallenblase stärken mit TCM

Die Gallenblase ist ein sehr kleines Organ und es ist sogar möglich, ohne sie zu leben, wie die vielen Gallenblasen-Entfernungen zeigen. Man könnte meinen, sie sei gänzlich unbedeutend. Die chinesische Medizin jedoch zeigt die Zusammenhänge mit unseren Emotionen auf und gibt uns die Möglichkeit – mit oder ohne das kleine Organ – ein Mensch mit „großer Gallenblase“ zu werden.

Von Gabi Fischer-Lind, Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt chinesische Medizin und langjährige Lehrerin für Qigong, Einhausen

Läuft dir öfter die Galle über? Oder spuckst du gar Gift und Galle? Dann kannst du die zugehörige Emotion der Gallenblase – den Ärger – gut nachvollziehen. Dazu können noch weitere Anzeichen kommen, die mit dem Meridian und den energetischen Verbindungen der Gallenblase verknüpft sind, wie Reizbarkeit, innere Anspannung, verspannte Schultern, Zähneknirschen, Kopfschmerzen in der Schläfenregion, Schmerzempfindlichkeit in der Hüftregion, bitterer Mundgeschmack. Das Gefühl, den

ganzen Tag in einem Hamsterrad zu laufen, immer der Zeit und den Terminen hinterher, gestresst und gehetzt, kann ebenfalls aus einer Überlastung der Gallenblasen-Energie kommen.

Die gestresste Gallenblase

Da der Funktionskreis der Gallenblase mit dem inneren Offizier oder – moderner – mit dem Drill-Sergeant verknüpft ist, macht sich die gestresste Gallenblasen-Energie durch einen angestregten und rastlosen Lebensstil bemerkbar. Ist

der innere Drill-Sergeant zu mächtig und findet keinen Ausgleich, erzeugt er in uns eine dauerhafte Anspannung auf allen Ebenen. Demgegenüber zeigt sich die Gallenblasen-Kraft im harmonischen Zustand darin, dass ich mich selbst im Leben vertreten kann, mutig den eigenen Weg gehe und voller Vertrauen in mich selbst Entscheidungen treffen kann.

Die schwache Gallenblase

Du sitzt im Restaurant und wieder einmal kannst du dich

Zangfu, die chinesischen Organe

gar nicht entscheiden, was du heute essen möchtest. Kaum hast du deine Bestellung aufgegeben, bist du dir unsicher, ob du richtig gewählt hast; vielleicht entscheidest du dich auch noch einmal um. Wenn dir diese Situation bekannt vorkommt, dann hast du vielleicht eine schwache Gallenblase. Das merkst du nicht nur bei der Auswahl deines Essens, es zieht sich dann eine innere Unentschlossenheit und Unsicherheit in Entscheidungen durch alle Bereiche deines Lebens.

In der Chinesischen Medizin sprechen wir nur im übertragenen Sinne von Organen. Vielmehr sind die sogenannten „Zangfu“ Funktionskreise. Sie umfassen die Funktionen der Organe und ihre Wechselwirkungen mit anderen Körperbereichen, mit emotionalen Situationen und Reaktionsweisen, Lebensphasen, aber auch mit Nahrungsmitteln – ihrem Geschmack und ihrer thermischen Wirkung.

Eine sichere Entscheidung zu treffen bedeutet, den eingeschlagenen Weg mit allen Folgen anzunehmen. Das klingt sicher leichter, wenn es um ein Essen geht und viel schwieriger, wenn es wesentliche Dinge im Leben betrifft. Was, wenn es nicht so wird, wie gedacht?

Der Ärger

Dem Holz (Gallenblase und Leber) wird die Emotion des Ärgers zugeordnet, mit allen Nuancen von leichtem Ärgern bis hin zu den starken Ausprägungen wie Zorn, Wut und einem cholерischen Temperament. Das alte Schriftzeichen für „Ärger“

auch schon einmal erlebt, dass du einem „faulen Kompromiss“ zugestimmt hast? Oder hast du dich in einer länger andauernden Situation ausgeliefert und ungefragt gefühlt? Dann weißt du vielleicht, wie es ist, wenn man den Ärger herunterschlucken muss, er dann im Inneren

In China sagt man zu den mutigen Menschen, sie haben eine große Gallenblase.

Zu den eigenen Gedanken stehen, sie auszudrücken und beherzt den eigenen Weg im Leben gehen – anstatt den ausgetretenen Weg „wie alle“ zu nehmen – braucht Mut. Entscheidungen fällen bedeutet auch, sie nach außen zu vertreten, für sie und sich selbst einzustehen! In China sagt man zu den mutigen Menschen, sie haben eine große Gallenblase.

zeigte ursprünglich eine Frau mit auf dem Rücken zusammengebundenen Händen – was kann es Schlimmeres geben, als das nagende Gefühl, untätig Ereignissen und Menschen ausgeliefert zu sein?

Nicht weniger schädlich für die Gesundheit ist der stetig schwellende Ärger, der gut versteckt wird. Hast du das vielleicht

schwelt und an der Seele nagt. Nach außen hin kann man vielleicht noch lächeln – ist es doch die schönste Art, die Zähne zu zeigen – im Inneren jedoch breitet sich zunehmend Frustration aus.

Gegen die Verbitterung

Soviel Frust, Ärger oder völlige Ratlosigkeit und mangelnde Tatkraft in den wichtigen Entscheidungen des Lebens machen nicht glücklich. Nach einigen Jahren mag das alles dazu führen, dass man verbittert auf das Leben zurückschaut. Was könnte besser helfen, die Verbitterung aufzulösen, als bittere Kräuter? Die Bitterkeit ihres Geschmacks steht symbolisch für die bitteren Anteile des Lebens, die es bei uns allen gibt. Während wir die süßen

Momente lieben und herbeiwünschen, sind wir uns wohl alle einig, dass wir auf die bitteren gerne verzichten möchten. Wer wir

Die Gallenblase in Stichworten:

- o Ist ein Yang-Organ
- o Ihr Yin-Partner ist die Leber
- o Sie gehört zur Wandlungsphase (Element) HOLZ
- o Der zugehörige Geschmack ist das Saure
- o Ihre Farbe sind alle Schattierungen von Grün
- o Ihre Jahreszeit ist der Frühling, sie ist aber auch dem Monat Dezember zugeordnet
- o Ihre aktivste Zeit hat sie in der Organuhr zwischen 23 und 1 Uhr in der Nacht
- o Dysbalancen äußern sich in Ärger, Wut, Zorn, aber auch in Frustration und Schwierigkeiten, sich zu entscheiden



Wandlungsphase (Element) HOLZ

sind, wie wir unser Leben gestalten, setzt sich aber sowohl aus dem Bitteren, als auch aus dem Süßen zusammen, das wir erlebt haben. Dafür müssen wir „bitter essen können“, also auch die unerwünschten Erlebnisse annehmen, kauen, herunter-schlucken und verdauen können. Dabei meine ich mit dem Verdauen tatsächlich: zerlegen, sortieren, das Wertvolle behalten und den Rest rauswerfen. Weder Verdrängen noch ständiges Hadern und Festhalten können die bitteren Erfahrungen ungeschehen machen. Die Hindernisse auf unserem Lebensweg sind vielmehr Aufgaben, die uns im Fluss halten und wachsen lassen. Dazu gehört auch die schmerzliche Erfahrung, dass unsere Vorstellungen nicht immer erfüllt werden und wir mit stetiger Arbeit an uns selbst (einem freundlichen Drill-Sergeant, der uns die Richtung vorgibt) dafür sorgen können, möglichst geschmeidig durch das Leben zu fließen.

Gallensteine

Steine manifestieren sich dann aus der Gallenflüssigkeit, wenn sie eingedickt oder ungünstig zusammengesetzt ist. Grundsätzlich handelt es sich dabei um ein Stoffwechsel-Problem – stark vereinfacht bilden sich Gries oder Steine meist aus Cholesterin, aber auch aus Bilirubin und Kalk oder einer Mischung davon. In der chinesischen Medizin herrscht in dieser ungünstigen Situation eine sogenannte „Feuchte-Hitze“ vor. Diese begünstigen wir durch eine fettreiche, ungesunde Ernährung mit viel Alkohol und Süßem,

aber auch durch innere Prozesse, die Hitze erzeugen. Zu den inneren Auslösern gehören alle Arten von hohem und andauerndem Stress – denke an die Frau mit den auf dem Rücken gefesselten Händen.

Auch noch so kleine Gallensteine können die Lebensqualität immens verschlechtern und zu Schmerzen, Übelkeit und Verdauungsproblemen führen. Traditionell wurde früher das Schöllkraut gegen Gallenprobleme eingesetzt. Heute wird sein Einsatz kritisch gesehen und ich rate zu standardisierten Tinkturen anstatt Tee. Auch Kurkuma hilft hervorragend.

Die Kuren, bei denen Apfel oder Zitronensaft und Olivenöl zum Auflösen und Ausscheiden der

Befreie den Gallenblasen-Meridian mit der Seitneigung:

Stelle dich bequem hin, die Füße schulterweit entfernt. Atme einige Male tief ein und aus. Bei jedem Ausatmen kannst du ein wenig lockerlassen: das Gesicht, die Schultern, den Rücken, Bauch und Brustkorb ... bis du dich locker fühlst und ganz bei dir angekommen bist. Ein kleines Lächeln darf auf deinen Lippen liegen und dein Gesicht erhellen. Mit dem Einatmen hebst du den gestreckten rechten Arm seitlich an und streckst dich weit nach links, sodass sich die gesamte rechte Seite öffnet. Genieße die Weite im Brustkorb für einen Moment. Mit dem Ausatmen gehst du wieder in deine Ausgangs-Position zurück. Wiederhole die Bewegung links und rechts im Wechsel, solange sie dir guttut. Halte dann kurz inne und spüre wie sich die Entspannung ausbreitet.



Steine eingenommen werden, sehe ich kritisch. Setzt sich der Stein oder der Gries erst einmal in Bewegung, kann es zu heftigen Koliken kommen.

Befreie den Gallenblasen-Meridian mit Klopfen:

Stelle dich mit schulterweit entfernten Füßen bequem hin. Schließe die Hände zu lockeren Fäusten, die Innenseite mit den Fingern zeigt zu deinem Körper. Klopfe locker, mit wippenden Knien, lockeren Schultern und entspanntem Rücken folgende Linie nach unten: Taille, Hüfte, um das Hüftgelenk herum, dann seitlich entlang des spürbaren Oberschenkelknoches bis zum Kniegelenk und seitlich daran vorbei bis ungefähr eine Handbreite darunter. Wiederhole diesen Weg mindestens 6 Mal. Atme dabei mehrmals kräftig aus und lass innere Spannungen los.

Der Löwenzahn

Eines der besten Kräuter für die Gallenblase ist der Löwenzahn. Wir schauen uns das kleine „Un“-Kraut durch die Brille der chinesischen Medizin an. Falls du Zeit und Lust hast, kannst du zu dieser Beschreibung eine Tasse Löwenzahnwurzel-Tee trinken. Zuerst einmal schmeckst du das Bittere, wenn du dir Zeit lässt vielleicht auch einen Hauch von Süß und Salzig. In der chinesischen Medizin wird die Wirkung auf den Körper als kühlend und trocknend beschrieben. Das Kühlende im Löwenzahn

hat nichts mit der Temperatur deines Tees zu tun, sondern bezieht sich auf seine Wirkung bei Entzündungen, zum Beispiel der Gallenblase (Bitte beachte, dass der Löwenzahn bei einer akuten Entzündung der Gallenblase zur Behandlung nicht ausreicht). In der chinesischen Medizin wird der Löwenzahn (Pu Gong Ying) dem Holz zugeordnet, da er schiere Löwenkräfte in seinem Wachstum zeigt. Er gehört zu den Kräutern, die sich nicht unterkriegen lassen, wenn man auf sie tritt oder sie abmäht. Wer ihn aus dem Garten entfernen möchte, weiß,

dass er ausgesprochen hartnäckig ist und immer wieder kommt. Er ist also in der Lage, sich extrem gut an die Bedingungen um ihn herum anzupassen und erholt sich immer wieder. Dazu ist der Löwenzahn äußerst bescheiden und findet selbst in kleinsten Spalten noch einen Lebensraum, dabei bleibt er saftig, grün und sonnig mit seinen strahlend gelben Blütenköpfen.

Da der Löwenzahn Feuchte-Hitze kühlen kann, eignet er sich sehr gut, die gestresste Gallenblase und leichte Beschwerden durch Gallensteine zu lindern. Er kühlt alle möglichen Entzündungen im Körper, wie der Gallenblase, des Blinddarms und des Darms, aber auch bei Brustentzündungen und Hautreizungen wird er empfohlen.

DG

TESLA PURPUR PLATTE

Nutzen Sie die Urkraft des Universums

Wiederverkäufer willkommen! - 3 Monate Rückgaberecht!



Entdecken Sie die faszinierende Tesla Purpur Platte – eine Erfindung des genialen Physikers Nikola Tesla. Seit 30 Jahren nach Originalpatent in der Schweiz hergestellt, funktioniert sie als Empfänger für die kosmische Energie! Nutzen Sie ihre energetischen Eigenschaften zur:

Kirlian-Fotografie



vor Anwendung

nach Anwendung

- ✓ Förderung des CHI-/Prana-Flusses
- ✓ Anregung der Selbstheilungskräfte
- ✓ Energetisierung von Chakras & Aura

Jetzt zum Kennenlern-Preis!

- 1 gr. Tesla Purpur Platte 21x21 cm
- 1 kl. Tesla Purpur Platte 8,5x5,5 cm
- 1 96s. Broschüre TESLAWORLD

JETZT:
Kennenlern-Set
nur € 99,90
statt 141,-



Tesla ORIGINAL

Rosen Herz Verlag · Postfach 510 · CH-8708 Männedorf © 0041 443 400 435 www.tesla.ch · www.teslaworld.de



Autorin

Gabi Fischer-Lind Heilpraktikerin, aufgewachsen mit Qigong und Kampfkünsten, hat sie die chi-

nesische Philosophie schon immer beschäftigt. Vor über 20 Jahren den Weg zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) einzuschlagen, war daher selbstverständlich für sie. Ihre Leidenschaften habe hat sie zum Beruf gemacht! Mehr Infos, vor allem zu Seminaren: www.gabi-fischer-lind.de