

Fokus-Punkt: Gb34

«Die Gallenblase hat das Amt des Entscheiders inne; von ihr gehen Entscheidungen aus.» Su Wen, Kap. 8

Punktname:

Gb34 Quelle am Yang-Hügel yánglíngquán

阳 yáng = Yang

陵 líng = Hügel

泉 quán = Fontäne/Quelle

Der «Hügel» wird durch das Knie repräsentiert. Die chinesischen Zeichen (Kurzform) setzen sich aus folgenden Radikalen zusammen:



Lokalisation

In der Vertiefung vor und unterhalb des Fibulaköpfchens zwischen den Mm. peroneus longus und extensor digitorum longus. [1]

Gewusst, dass yinlíngquán ebenfalls existiert? Dies ist Mi9 und liegt auf ca. gleicher Höhe, jedoch medial.

Wirkung/Wichtigste Indikationen [1]

- Unterstützt Sehnen und Gelenke, macht die Leitbahn durchgängig, mildert Schmerz: Beschwerden der Sehnen (Kontraktur, Funktionsstörung, Muskelsteifheit, -hartspann), *bi*-Syndrom v.a. der unteren Extremität, Beschwerden entlang der Leitbahn
- Klärt Feuchte-Hitze in Leber und Gallenblase: Gallenblasenerkrankungen, Ikterus
- Harmonisiert *ShaoYang*: *shaoyang*-Syndrom

Ma Dan-yang Himmel-Stern-Punkt [2]

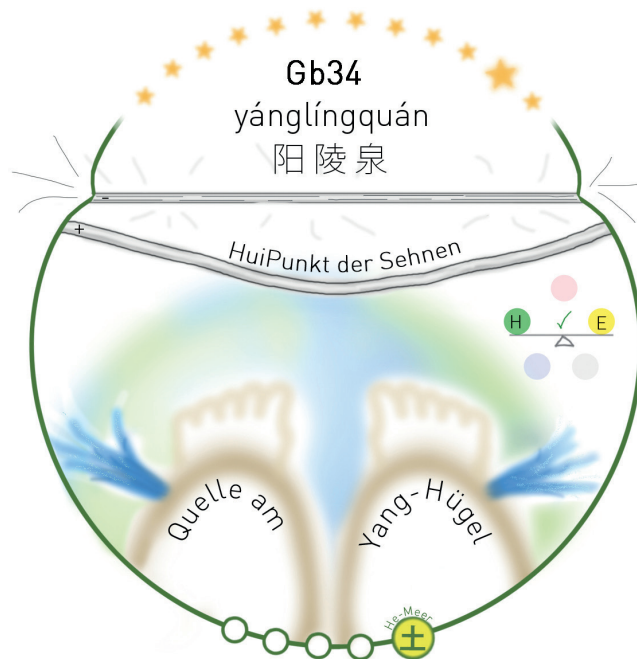
Schwellungen und Taubheit der Knie, Kälteschmerzhaftes Stauungssyndrom, Hemiplegie, Unfähigkeit das Bein zu heben

Unterer-Meer-xiahe-Punkt der Gallenblase

Einflussreicher-hui-Punkt der Sehnen [3]

Versammlungspunkt für typische Holzprobleme:

- Bei zu gespannten Sehnen oder Krämpfen sedieren
- Bei einem zu schlaffen Bandapparat tonisieren



He-Meer-Punkt [2]

Die He-Meerpunkte der Yin- und Yang-Leitbahnen, ebenso wie die unteren he-Meerpunkte, gehören zu den wichtigsten Akupunkturpunkten zur Behandlung von Störungen des Magens und der Därme. Dies spiegelt folgendes Prinzip wider: Erreichen die Leitbahnen den Ellenbogen oder das Knie, haben ihre Punkte eine entsprechend grössere Wirkung auf das Zentrum des Körpers und damit die *zangfu*. Gb34 ist speziell für Erbrechen bei *shaoyang*-Syndromen und Gelbsucht indiziert. Ebenso bei Behandlungen von Erkrankungen der lateralen Rippenregion aufgrund von Qi-Stagnation, Blutstase, Akkumulation von feuchter Hitze oder aufgrund von Blut oder *yin*-Mangel.

Erd-Punkt [3]

Die Erd-Qualität hat bei zu grosser Instabilität ausgleichende Wirkung – sei es auf den Körper oder bei Entschlüssen. Dies bewirkt eine Verbesserung der Bewegungs-Koordination und der Planung. Eine gespannte K'o-Zyklusbeziehung zwischen Erde und Holz kann Gb34 zudem entstauen. Diese Blockade drückt sich oft als Neigung zum

Seufzen aus. Das gestaute Qi wird im Mittleren Erwärmer und dem Zwerchfellbereich (die grösste Sehne im Körper) wieder bewegt.

Schon gewusst?

Wenn Lu1 = 1. Punkt, dann ist Gb34 der **285. Punkt**

Zum Weiterlesen – eine aktuelle Studie zu Gb34 in Bezug auf das Thema Gendermedizin:

- Basierend auf Akupunktur an Gb34 rechte Seite: Yeo S., Rosen B., Bosch P., et al: *Gender differences in the neural response to acupuncture: clinical implications, Acupuncture in Medicine, 2016*

Quellen:

- [1] Focks C., März U., Hosbach I.: *Leitfaden Akupunktur*. Elsevier, 2. Auflage, 2014
- [2] Deadman P., Al-Khafaji M., Baker K.: *Handbuch Akupunktur. Systemische Medizin*, 3. Auflage, 2012
- [3] Müller J.V.: *Den Geist verwurzeln*. Müller & Steinicke, Band 1, 2015



Autorin: Lea Müller

Lea Müller studiert Akupunktur und TuiNa an der Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist fasziniert von Energiesystemen – sei es der Mensch oder Gebäude. Als Energie-Ingenieurin berechnet und optimiert sie Bauten und jongliert mit [kWh]. In der TCM-Welt dreht sich ebenfalls alles um Energie, einfach in einer anderen, feineren Einheit. Mensch und Gebäude – beide Systeme sind komplex und lassen Interessantes vom einen zum anderen ab- und überleiten. Sie liebt Zahlen, Farben und Weiterentwicklung. Daher erforscht sie stets neue Methoden, die vielen Akupunkturpunkte zu verinnerlichen.