

Franz Jost

SCHLUSSPUNKT – DIE ZAA STELLT VOR:

## MILZ 6 三陰交 (三阴交) – SĀNYĪNJIĀO – KREUZUNG DER 3 YIN



### Erklärung

Vereinigungsstelle der drei Yin-Leitbahnen des Fußes.

### Lage

3 寸 Cùn oberhalb der Spitze des Malleolus internus, am dorsalen Tibiarand.

### Punktur

Etwa 5 fēn (10–12 mm), senkrecht oder schräg nach oben im Meridianverlauf.

### Qualität

Unterer Yin-Gruppen-Luò-Punkt.

### Funktionen

Milz 6 stärkt die 3 Yin des Fußes.

### Milz:

Milz 6 verstärkt Feuchtigkeit und Kälte der Milz und wirkt so gegen Entzündungen. Biochemisch könnte man sagen, dass das Milz-Yin durch die Bereitstellung von Yin-Materie die Vermehrung von B- und T-Lymphozyten in der Milz ermöglicht und damit die Immunabwehr stärkt.

Die Beziehung zum Blut ersieht man auch daraus, dass beim Föten die Erythropoese in der Milz physiologisch ist.

Über Milz 6 aktivieren die Energien aus Leber und Milz das Milz-Yin. Dies erhöht die Speicherkraft der Milz für die Feinsubstanzen der Nahrung wù 物 und Körperflüssigkeiten. Die Abgabe der gespeicherten Materie garantiert den Aufbau der Energien wie auch die Turgenz der Gewebe. Wichtig im Alter!

Milz 6 vermehrt das Milz-Yin, das damit groß genug ist, das Shen aus dem Feuer aufzunehmen. Diese Verbindung ermöglicht intuitives und harmonisches Denken und produziert Ideen.

### Leber:

Milz 6 stärkt das Leber-Yin und kühlt so die Leber. Milz 6 hilft gegen das aufsteigende Leber-Yang (Feuer und Wind) und folglich gegen Hitze wegen Yin-Leere.

### Niere:

Milz 6 verstärkt die Nierenessenz 精 Jing.

Der Funktionskreis Niere bildet Jing-Essenz aus dem Überschuss von 真氣 Zhēnqì, der essenziellen Energie in den Lungen und alimentärer Energie aus der Milz. Die Niere speichert Jing-Essenz.

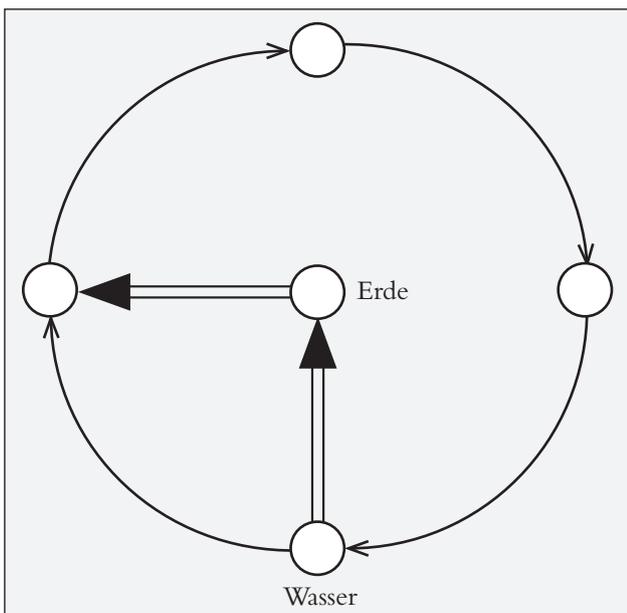


Abb. 1: Produktionszyklus in Bezug auf die Ernährung (aus [2])

## Symptome und Therapie

**Blutmangel, Leberblutmangel, reduzierte Immunität:** Milz 6 bringt Milz-, Leber und Nierenenergie in die Milz (Milz-Yin vermehrt Leukozyten, speichert Monozyten). Mithilfe des Yang aus Leber und Niere kann sie Milz verformte Erythrozyten erkennen und ausscheiden.

**Magen-Darmkrämpfe, Meteorismus:** Milz 6 bändigt den Wind.

**Durchfall:** Milz 6 bringt Yin nach oben.

**Obstipation:** Die Milz befeuchtet, die Leber bewegt den Nahrungsbrei.

### Alle urogenitalen Erkrankungen von Mann und Frau:

Die Milz dynamisiert den Säfteumlauf. Die Leber speichert das 血 Xuè-Blut, die Niere speichert 精 Jing-Essenz. Alle 3 Meridiane beliefern mit ihren Substanzen über ihre Punkte den unteren Erwärmer und ermöglichen so Blutmangel, Yin-Mangel, Mangel-Hitze, aber auch Yang-Mangel („Yin ernährt Yang“) zu behandeln.

**Sorgen, Angst:** Milz 6 stärkt das Yin von Milz, Leber und Niere. Dadurch wird das volatile Yang oben gebändigt.

**Meisterpunkt gegen Erkrankungen des kleinen Beckens.**

## Tonisierung von Milz 6 durch die Ernährung

Wir [1] haben ein Gericht zum Tonisieren von Milz 6 zusammengestellt.

Ernährung „nach den 5 Jahreszeiten“ ist nicht einfach. Beschrieben in Suwen Kap. 23 [2] orientiert sie sich nach den kybernetischen Regeln der Energieabläufe, die Milz steht dabei in der Mitte. Text:

„Die Farbe der **Milz** ist gelb, die entsprechende Nahrung ist salzig; große Bohnen (oder Hülsenfrüchte, Soja), Schweinefleisch, Kastanien und Erbs- oder Bohnenblätter (*Lophanthus rugosus*) sind salzig.

Die Farbe der **Leber** ist grün, die entsprechende Nahrung ist süß: spätreifender, nicht klebriger Reis, Ochsenfleisch, chinesische Datteln (*Zizyphus vulgaris*)

## Literatur

- [1] Waldis S, Jost F. Kochen und Backen – für Allergiker leicht gemacht. In Vorbereitung.
- [2] Fisch G. Der Meridian der Drei Erwärmer. Jouxten-Mézery: Verlag für traditionelle orientalische Medizin; 1994: 17–20.



Abb. 2: Foto F. Jost



Abb. 3: Foto F. Jost

und Erdäpfel (*Topinambur. Helianthus tuberosus*) sind alle süß.

Die Farbe der **Niere** ist schwarz, die entsprechende Nahrung ist scharf: gelbe klebrige Rispenhirse, Hühnerfleisch, Pfirsiche und Zwiebeln sind scharf.

Wir schlagen einen Hirsebrei zum Tonisieren von Milz 6 vor [1]:

**Zutaten:** Hirse, Datteln, Salz, Zwiebel, Butter (neutral, kalt und süß, stärkt das Leber-Yin) und Zimt (*Cinnamomum Cassia* Bl. – im klassischen Text hier nicht erwähnt).

Zimt ist scharf und süß, er tonisiert Niere und Leber. Im Daoismus gilt er als die „Verkörperung des reinen Yang“ [3].

**Zubereitung:** Für 2 Personen 2 Tassen Hirseflocken mit Wasser knapp überdecken und während 4 Stunden einweichen. 1 Zwiebel in feine Ringe schneiden, mit etwas Butter in der Pfanne anrösten. Den Hirsebrei, einen Teelöffel Salz, einen Teelöffel der zerriebenen Zimtstängel und die Hälfte der 5–7 klein geschnittenen Datteln dazu geben. Den Brei braten, bis er goldbraun ist. Butter kann nachgeben werden. Nach dem Anrichten den Brei mit den übrigen geschnittenen Datteln garnieren.

Trotz der eigenartigen Zusammenstellung ist dieser Brei sehr schmackhaft, auch nährreich. Er ist rasch zubereitet. Wer den grünen Salat liebt, kann ihn dazu essen. ■

- [3] Engelhardt U, Hempen CH. Chinesische Diätetik. München: Urban und Schwarzenberg; 1997: 372.



Dr. med. Franz Jost  
CH 6900 Lugano, Via Domenico Fontana 14  
Fax: +41(0)919931435  
drjost@ticino.com  
www.dr-jost.com