

Der Lebertyp (Dr. Katrin Bienert)

In der chinesischen Medizin ist die Leber der Motor des ganzen Körpers und hilft, das Qi, die Lebensenergie, frei zirkulieren zu lassen. Die Leber ist ein sehr eifriges Organ und stellt die treibende Kraft für alle Aktivitäten dar. Lebertypen gehen daher mit viel Tatendrang an eine Sache heran, sind emsig, energisch und stets voll neuer Ideen, die sofort lautstark, mit ausgeprägter Mimik und großer Gestik dem Nächsten mitgeteilt werden. Es bleibt aber nicht bei Ideen und Phantasien, alles muss auf der Stelle umgesetzt werden. Entscheidungen sind schnell getroffen, das Nötige wird organisiert, und kaum ist eine Sache beschlossen, schon ist sie durchgeführt. Spontaneität gehört zum Lebertyp wie die Sonne zum Tag. Leider sind Lebertypen oft recht sprunghaft, können sich aber auch in irgendein unwichtiges Detail richtiggehend verbeißen.

Laut TCM sitzt in der Leber die körperliche Seele HUN, sie trägt die „ewige Erinnerung“, daher können Lebertypen auch ganz schön nachtragend sein. Oft tun sie sich schwer, andere Meinungen gelten zu lassen. Noch schwerer fällt ihnen das Verzeihen. Das Resultat von Enttäuschungen ist dann übersteigertes Misstrauen, Grant, Griesgrämigkeit und Frustration. Einen Lebertypen hört man selten sagen: „Tut mir leid, das hab' ich falsch gemacht“. Langatmige Entschuldigungen und Schuldeingeständnisse sind irgendwie nicht so ganz seine Sache.

Eigenschaften des Lebertypen

Grenzen hassen sie. Regeln und Anweisungen anderer beengern sie und sind ihnen zuwider. Andere Meinungen irritieren sie. Sie arbeiten daher am liebsten selbständig ohne einen direkten Vorgesetzten. Sie sind am liebsten „Ihr eigener Chef“. Sie trauen sich viel zu, bauen gerne Dinge auf und lieben es, ihre eigenen Ideen und somit ihre eigenen Produkte wachsen und sprießen zu sehen. Sie haben kein Problem, mit oder vor anderen Menschen zu sprechen, sich in die erste Reihe zu stellen und ihre Meinung jedem zu präsentieren. Ein Lebertyp ist ein gern gesehener Gast und Garant für gute Stimmung.

Lebertypen neigen aber auch besonders leicht dazu, sich über etwas zu ärgern. Sie sind davon überzeugt, alles am besten zu können und zu wissen. Gepaart mit der Fähigkeit, sich auch noch nach Jahren an alle möglichen Details eines Vorfalls zu erinnern, haben sie zum Leid der anderen oft auch noch Recht. Trotz allem ist sich ein Lebertyp nie gut genug! Sein Ehrgeiz ist sprichwörtlich.



Was ist nun die Ursache, wenn einem im Rahmen einer Diskussion heiß wird? Oder wenn`s „einem hochkommt“? Was ist die Ursache, wenn einem „eine Laus über die Leber läuft“, wenn man vor lauter Ärger, Zorn und Wut aus der Haut fahren könnte?

Wenn Belastungen, Stress, Überarbeitung und schlechte Ernährung überhand nehmen, kann die Leber den harmonischen Qi-Fluss im Körper nicht mehr gewährleisten. Daher steigt die Energie zu stark auf und erzeugt Hitze. Hitze kann sehr unangenehm sein. Wenn sie zu stark und daher krankhaft wird, kann sie sich in Form von migräneartig ziehenden Kopfschmerzen im Nacken, an den Schläfen und um das Auge äußern. Auch brennende, trockene oder gerötete Augen zählen zu den Hitzestörungen.

Der Partner der Leber ist die Galle. Wie oft sagen wir: „Mir geht die Galle über“, wenn wir uns ärgern? Ziehende Schmerzen im Bereich der Galle, also unter dem rechten Rippenbogen, gehören zu möglichen Symptomen. Wenn man Ärger und Frustration in sich „hineinfrisst“, können Magenschmerzen oder Sodbrennen die Folge sein. Auch Verstopfung kann Lebertypen zu schaffen machen.

Fällt Ihnen unter diesen Symptomen etwas auf? Sie brennen alle oder sind das Resultat von



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Hitze.

Was sind die Auswirkungen auf den Körper, wenn diese innere Hitze viele Jahre besteht? Im Alter neigen diese Menschen zu Schlaganfall, Herzrasen, Herzinfarkt und hohem Blutdruck. Chronische Verstopfung und Missbrauch von stuhlfördernden Medikamenten stehen oft an der Tagesordnung. Oft leiden Lebertypen im Alter unter Einschlafstörungen, werden in der Nacht zwischen ein und drei Uhr wach und reagieren empfindlich auf Zugluft.

Und was kann mit der Psyche passieren? Lebertypen können neben grantig, missmutig und griesgrämig auch richtiggehend depressiv werden.

Ernährung für den Lebertypen

Was können Sie also tun, um sich im Lot zu halten, sich nicht zu viel zu ärgern, keine Magenschmerzen zu bekommen und gut durchzuschlafen?

In der TCM spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Daher: Lassen Sie alle erhitzenden Nahrungsmittel weg. Hierzu zählen alle frittierten, gebackenen und gebratenen Speisen, aber auch alle scharfen Gewürze wie Muskat, Pfeffer, Chili oder Paprika. Vor allem abends sollten Sie sich eher kühlend ernähren. Vorsicht! Kühlend heißt nicht kalt! Fisch oder Meeresfrüchte (außer Shrimps und Krabben) mit Reis und Gemüse tun Ihnen sehr gut. Auch Suppen mit jeder Art von Einlage kühlen aufgrund der großen Flüssigkeitsmenge Ihr inneres Feuer. Reis- und Kartoffelprodukte sind für Sie besser als Brot und Gebäck. Essen Sie ruhig Salate, aber verwenden Sie nicht zu viel Essig. Sauer macht lustig. Sauer macht eben leider auch sauer, und da wären wir schon wieder beim Ärger, den wir doch zähmen wollen. Um Ihr „heißes Blut“ zu kühlen, helfen Ihnen besonders Bittersalate (Rucola, Lollo Rosso, Endivien- und Vogelsalat etc.), aber auch Karotten und Nachtschattengewächse wie Tomaten oder Melanzani. Trinken Sie einen Magenbitter wie Amaro oder Cynar vor dem Essen oder besorgen Sie sich Artischockenextrakt als Tropfen in der Apotheke, um die Hitze in Ihrem Magen zu löschen. Vermeiden Sie zu stark aktivierende Getränke wie Kaffee oder schwarzen Tee. Trinken Sie stattdessen lieber Apfelsaft, grünen Tee, Jasmin Tee, Melissentee oder Chrysanthemenblütentee. Gönnen Sie sich ruhig ein kühles Bier. Auch Milchprodukte wie Yoghurt, Kefir, Sauerrahm oder Leichtkäse wirken kühlend. Im Sommer kühlt auch ein weißer G`spritze, wenn Sie nicht zu viel davon erwischen. Wenn Sie das überhitzte Verdauungssystem entlasten wollen, um z.B. fit in den Frühling zu starten, machen Sie eine fünftägige Brennnesseltee-Kur.

Was können Sie aber tun, wenn plötzliche Kopfschmerzen oder Nackenverspannungen einsetzen? Mit Akupunktur kann man jegliche Form der Hitze gut reduzieren. Häufig hilft schon eine Sitzung, um das Schlimmste abzuwenden. Aber Sie können an einigen der



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Hauptpunkte auch selbst Akupressur anwenden. Mit dem Punkt Leber 3 (Le 3) lösen Sie die innere Hitze. Dieser Punkt befindet sich zwischen den Mittelfußknochen der ersten und zweiten Zehe ungefähr zwei Querfinger hinter dem „Schwimmhäutchen“. Probieren Sie ihn gleich aus. Sie finden ihn bestimmt. Er tut weh, wenn Sie hineindrücken. Diesen Punkt massieren Sie sich kräftig, um Schmerzen zu lindern. Er hilft aber auch, wenn Sie sich einmal allgemein verspannt und müde fühlen. Ein weiterer hilfreicher Punkt ist Galle 20 (Gb 20). Er liegt im Nacken direkt unter dem Schädelknochen in einer seitlichen Mulde. Häufig greift man dort automatisch bei Nackenverspannungen hin.

Lebertypen müssen ständig in Bewegung sein und sind meist sehr sportlich. Oft jedoch gehen sie von der Aktivitätsphase (Arbeit) direkt in die Ruhephase (Fernseher). Dies führt zu einem Festfahren des „Motors“. Am nächsten Morgen sieht der Lebertyp das Resultat: Der eigene „Motor“ weigert sich bis in den Vormittag hinein zu starten, und man fühlt sich müde und abgespannt. Dagegen tut Ihnen leichte Bewegung am Abend gut. Sie hilft, Hitze los zu werden und ein Festfahren zu vermeiden. Wenn Sie am Abend noch eine Runde spazieren gehen, kühlen Sie sich etwas herunter und können dann gut schlafen. So starten Sie mit frischer Kraft und munter nach dem Aufwachen in den nächsten Tag.

© Dr. Katrin Bienert (<http://www.tcomed.at>) ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizinin A-2340 Mödling (veröffentlicht in "Ihr Einkauf")