



# *Die 12 + 2 Meridiane*

---

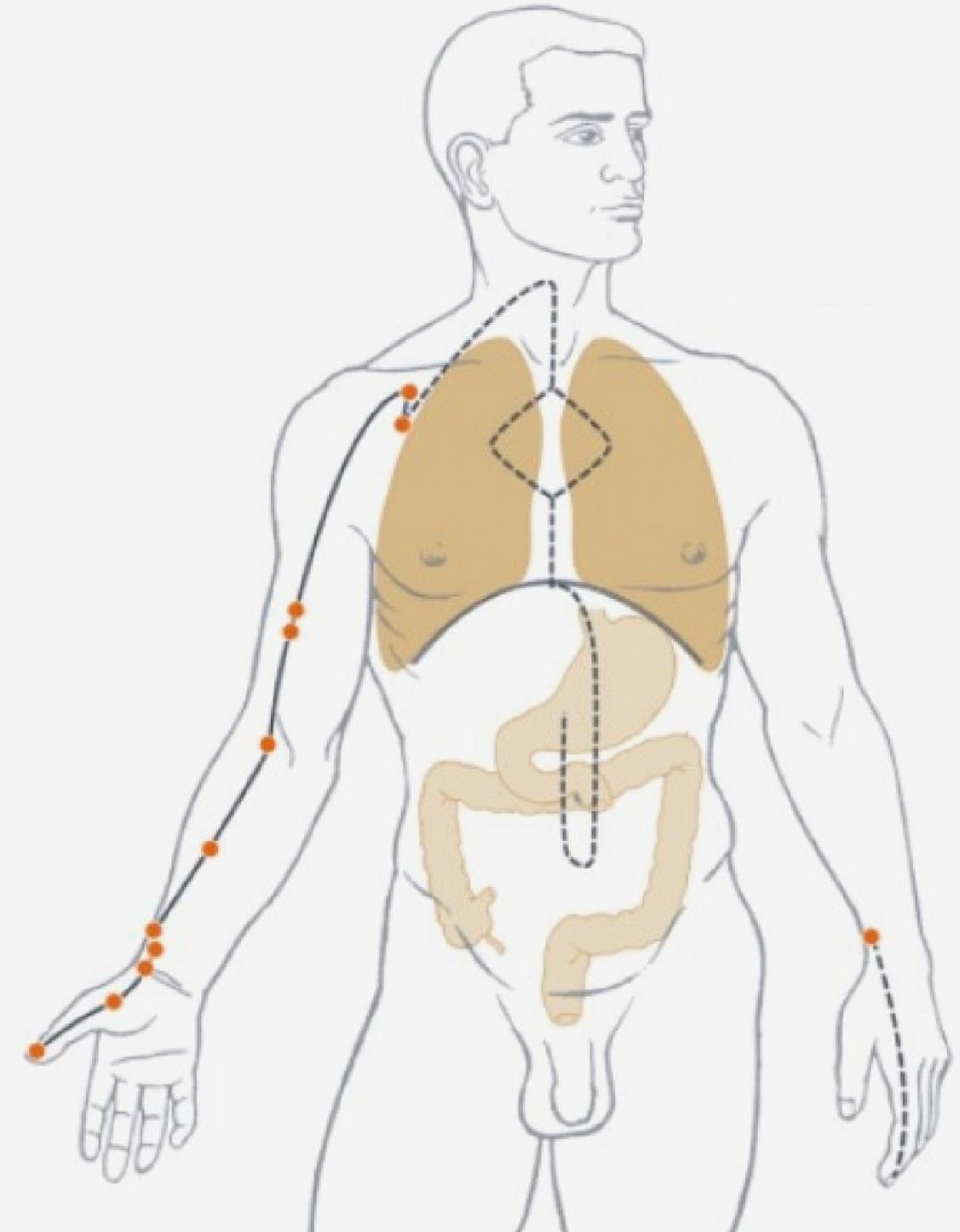
# Meridian: Lunge

---

## Verlauf:

- Der Lungenmeridian entspringt im mittleren Abdomen in der Magenregion.
- Zuerst verläuft er abwärts zum Dickdarm und steigt dann nach oben und zieht durch das Zwerchfell.
- Dann dringt er in die Lunge ein und steigt auf zur Halsregion.
- Anschließend verläuft er entlang der Innenseite des Oberarms Richtung Handgelenk.
- Das Ende des Lungenmeridians befindet sich schließlich an der Außenseite des Daumennagels (Daumennagelfalzwinkel).

Info: Yin-Meridian mit 11 Punkten



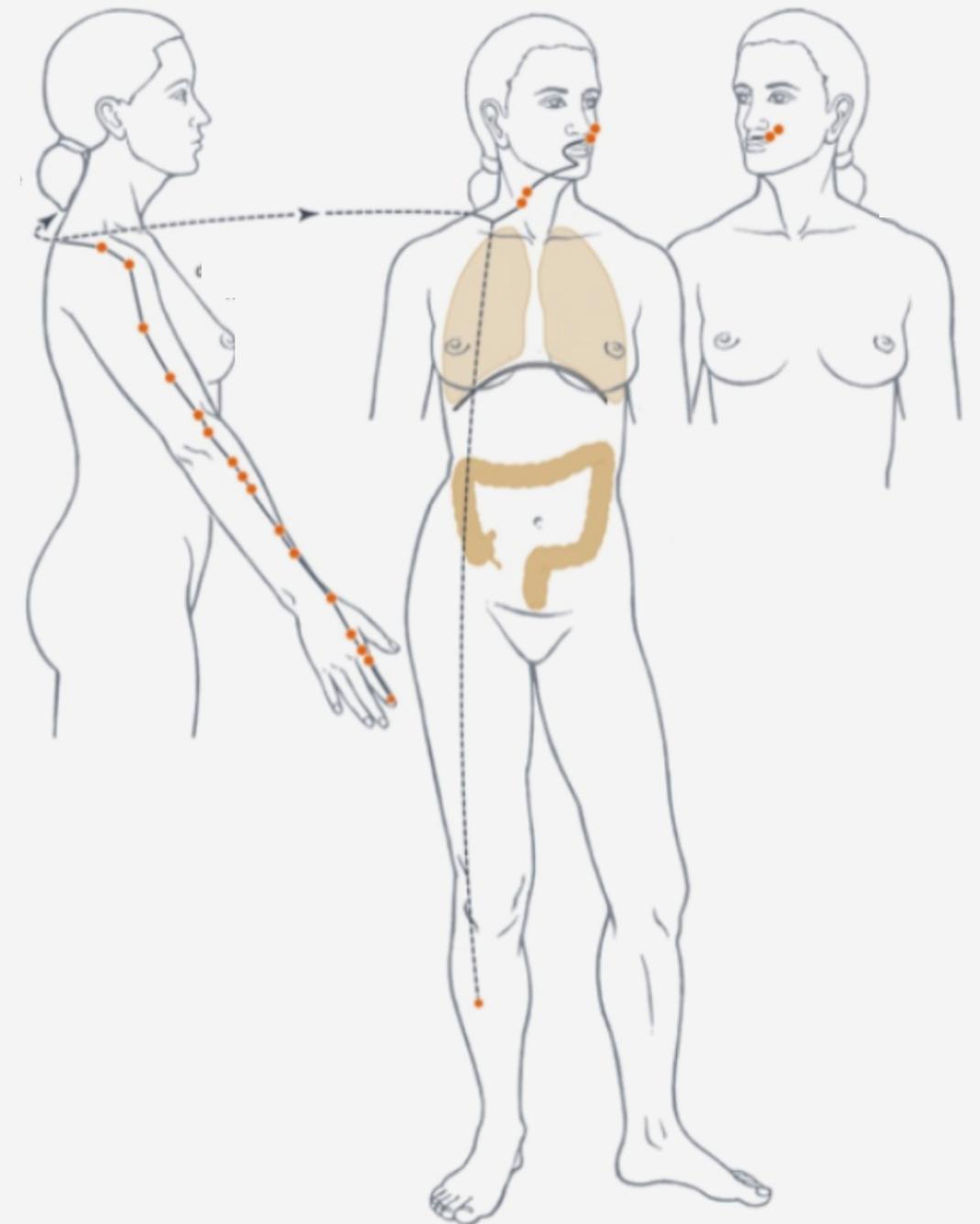
# Meridian: Dickdarm

---

## Verlauf:

- Der Dickdarmmeridian beginnt an der Außenkante der Fingerspitze des Zeigefingers.
- Anschließend verläuft er entlang des Unterarms Richtung Ellenbogen und zieht dann weiter zum Schultergelenk.
- Von der Schulter geht er weiter Richtung Hals und Mund nach oben und endet rechts und links der Nase.

Info: Yang-Meridian mit 20 Punkten



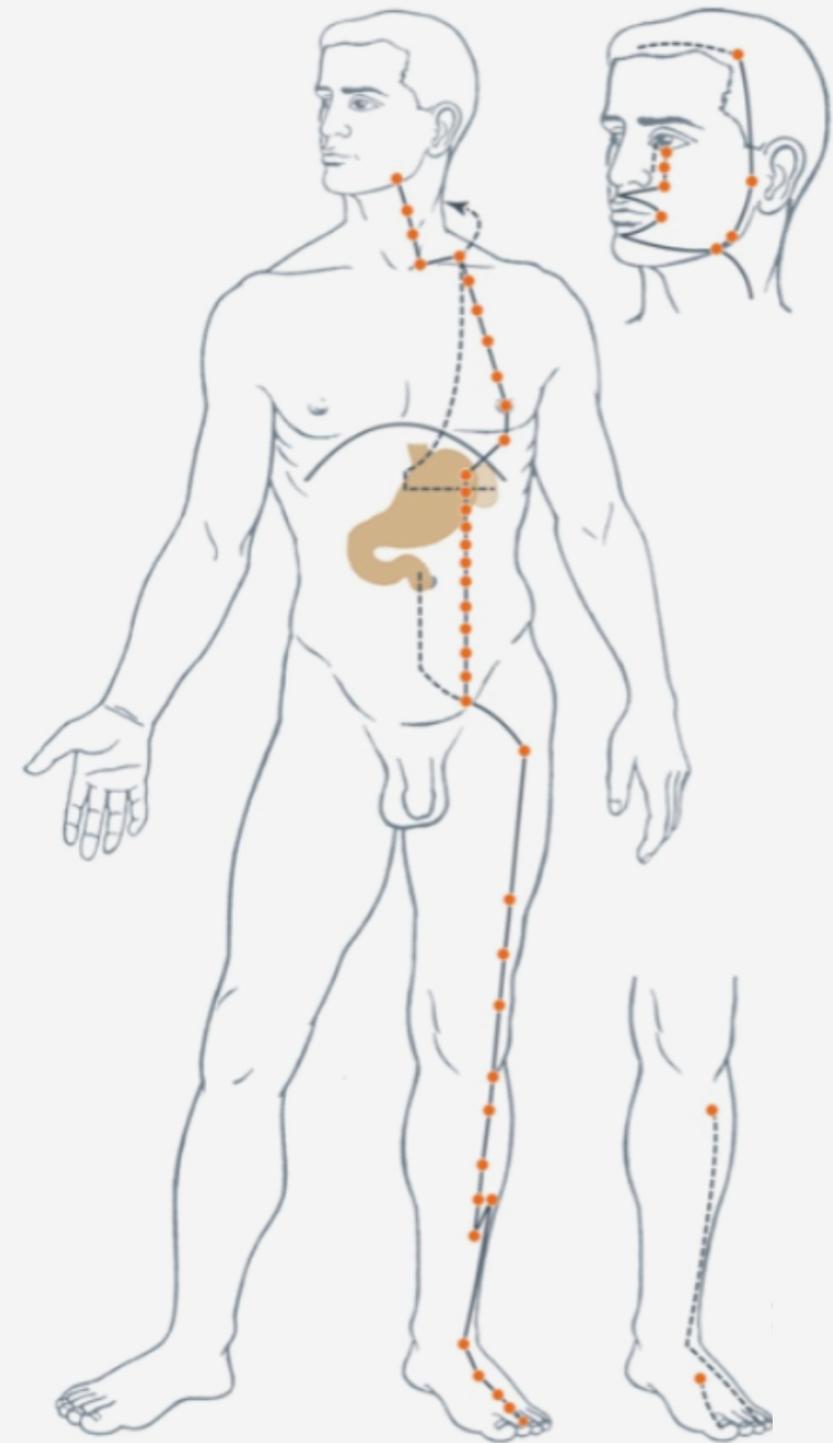
# Meridian: Magen

---

## Verlauf:

- Der Magenmeridian beginnt neben der Nase, in der Nähe vom letzten Dickdarm-Punkt.
- Er zieht um den Mund und Kiefer erst rauf zum Haaransatz.
- Anschließend geht er über den Hals zur Schulter, dann zur Brust, über den Bauch herab zur Leiste.
- Über die äußere Seite des Oberschenkels führt er über das Knie zur Unterschenkelaußenseite hinab zum Fuß.
- Dort geht er mittig über den Fuß zur zweiten Fußzehspitze, um dort zu enden.

Info: Yang-Meridian mit 45 Punkten



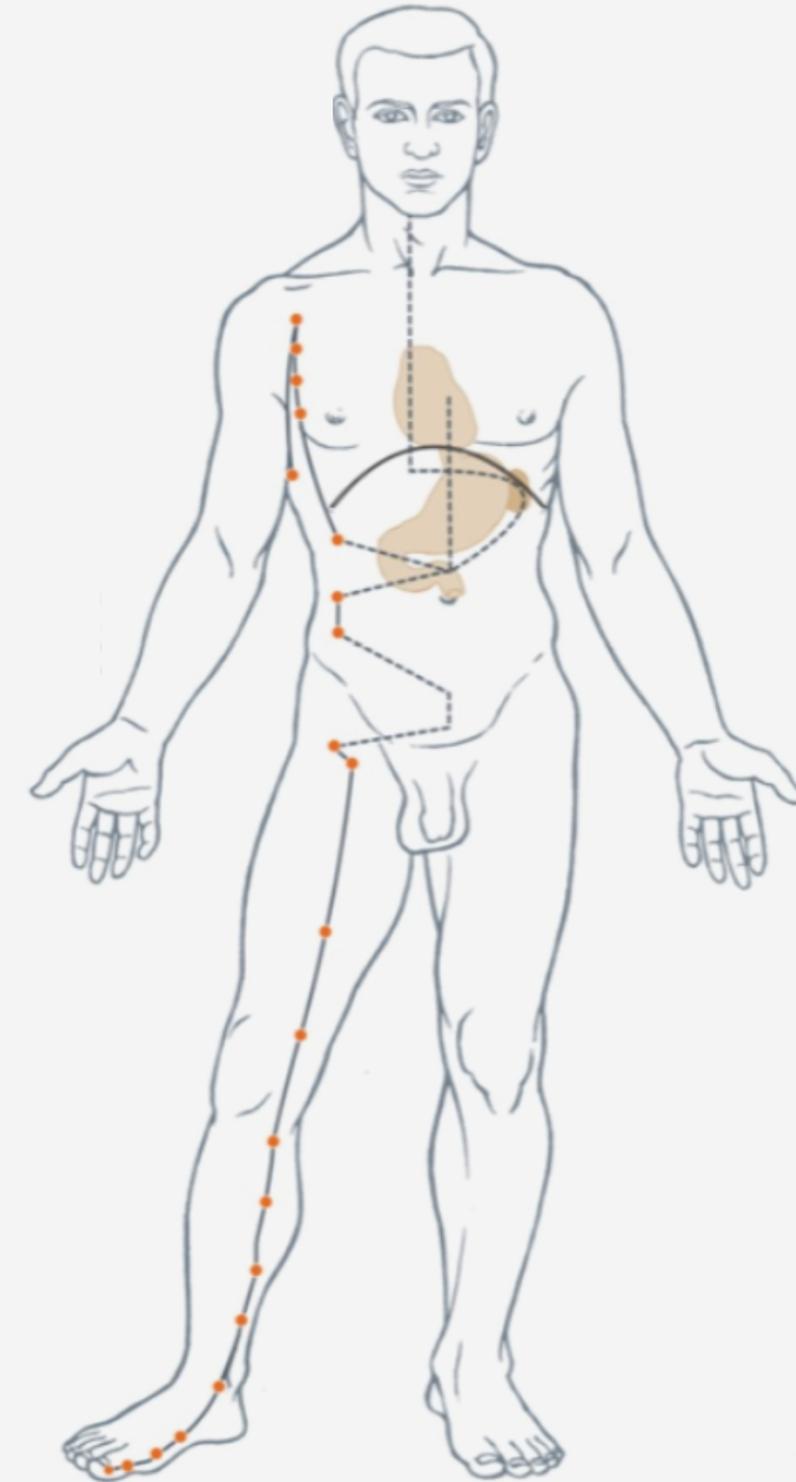
# Meridian: Milz

---

## Verlauf:

- Der Milzmeridian beginnt an der Außenkante der Großzehenspitze.
- Er verläuft dann über die Innenseite des Fußes entlang der Farbgenze der Haut Richtung Knöchel.
- Vom Knöchel geht er auf der Innenseite des Unterschenkels hinauf zum Knie und dann weiter über den Oberschenkel bis zur Leiste.
- Über den Unterbauch verläuft er etwas zickzackartig hinauf zur Brust.
- Nachdem er zur Achsel aufgestiegen ist, zieht er schließlich auf der Außenseite des Brustkorbes bis zum 7. Interkostalraum, wo er dann endet.

Info: Yin-Meridian mit 21 Punkten



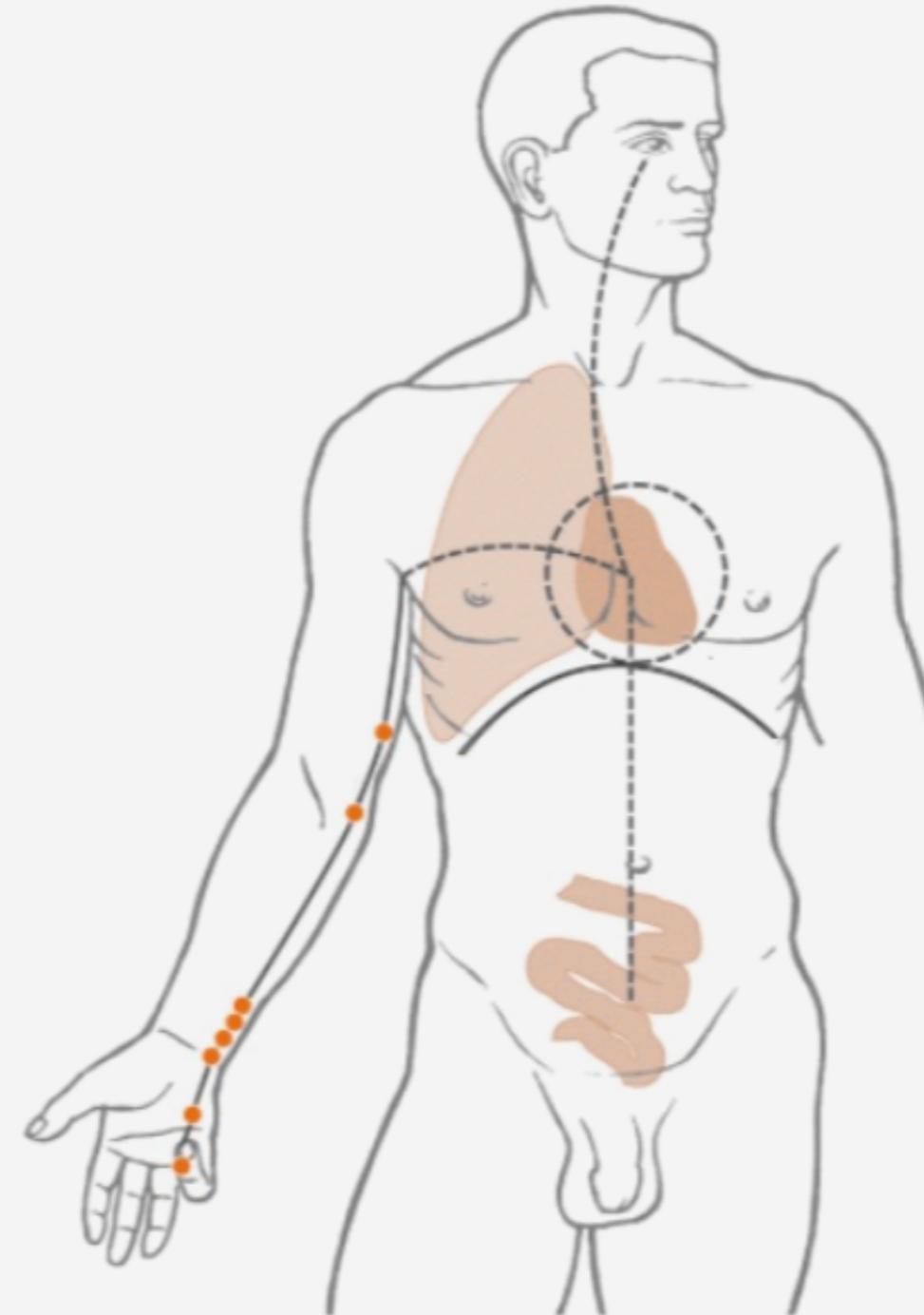
# Meridian: Herz

---

## Verlauf:

- Der Herzmeridian entspringt im Herzen.
- Der erste Herz-Punkt auf der Leitbahn liegt jedoch direkt in der Achselhöhle.
- Er verläuft dann entlang auf der mittleren Linie des Oberarmes in Richtung Ellenbogen, um von dort weiter zum Handgelenk abwärts zu ziehen.
- Er geht durch die Handfläche und entlang der Innenseite des kleinen Fingers, um dort an der Innenseite des Fingernagels zu enden.

Info: Yin-Meridian mit 9 Punkten



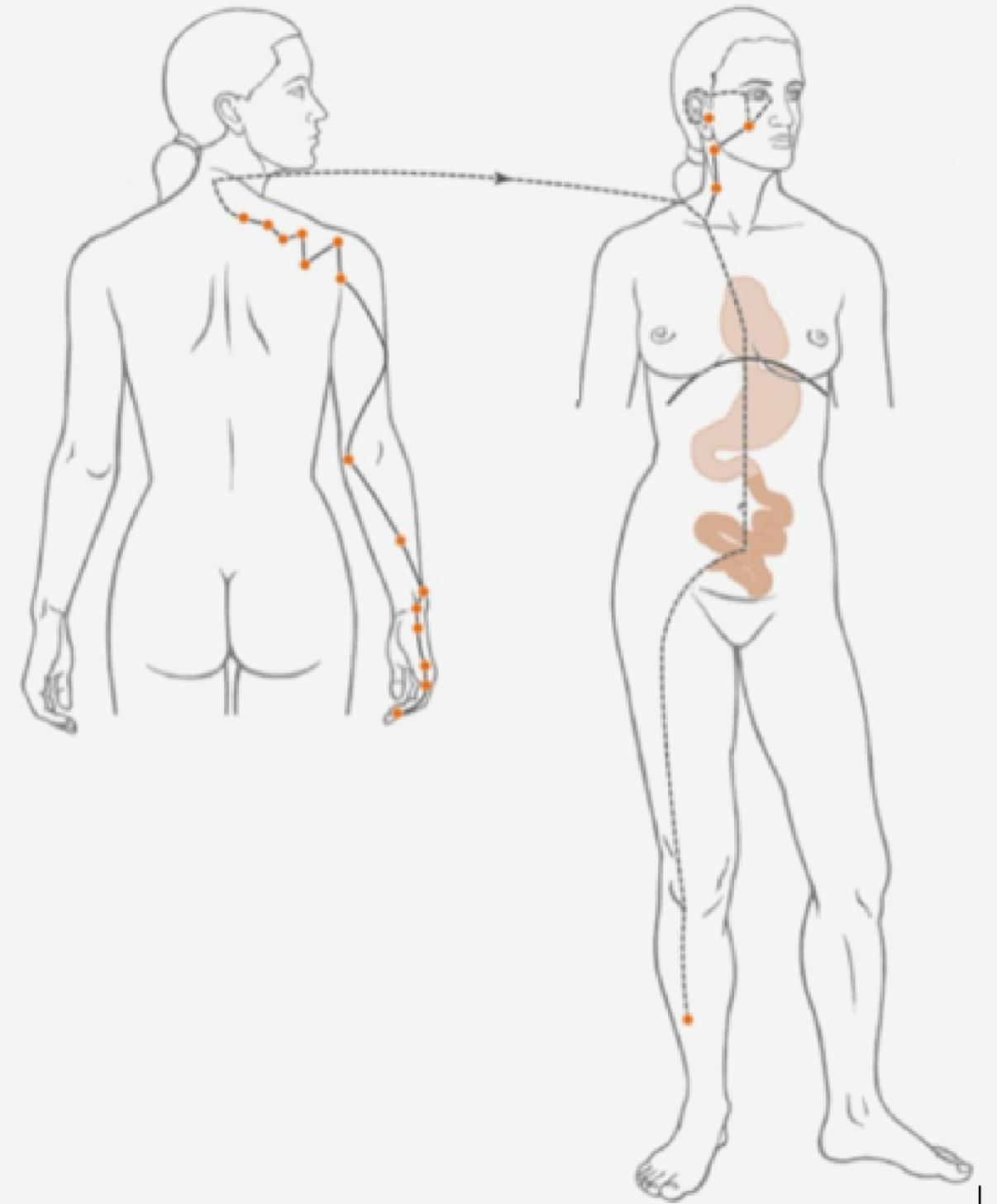
# Meridian: Dünndarm

---

## Verlauf:

- Der Dünndarmmeridian entspringt auf der Außenseite des Fingernagels des kleinen Fingers.
- Dann zieht er weiter auf der Außenkante der Hand in Richtung Handgelenk.
- Von dort geht er weiter hinauf zum Ellenbogen und anschließend über die hintere Seite des Oberarms rauf zur Schulter und dem Schulterblatt.
- Zum Schluss verläuft der Meridian zum Hals über die Wange bis zum Ohr.
- Er endet dann direkt vor dem Knorpel des Ohres.

Info: Yang-Meridian mit 19 Punkten



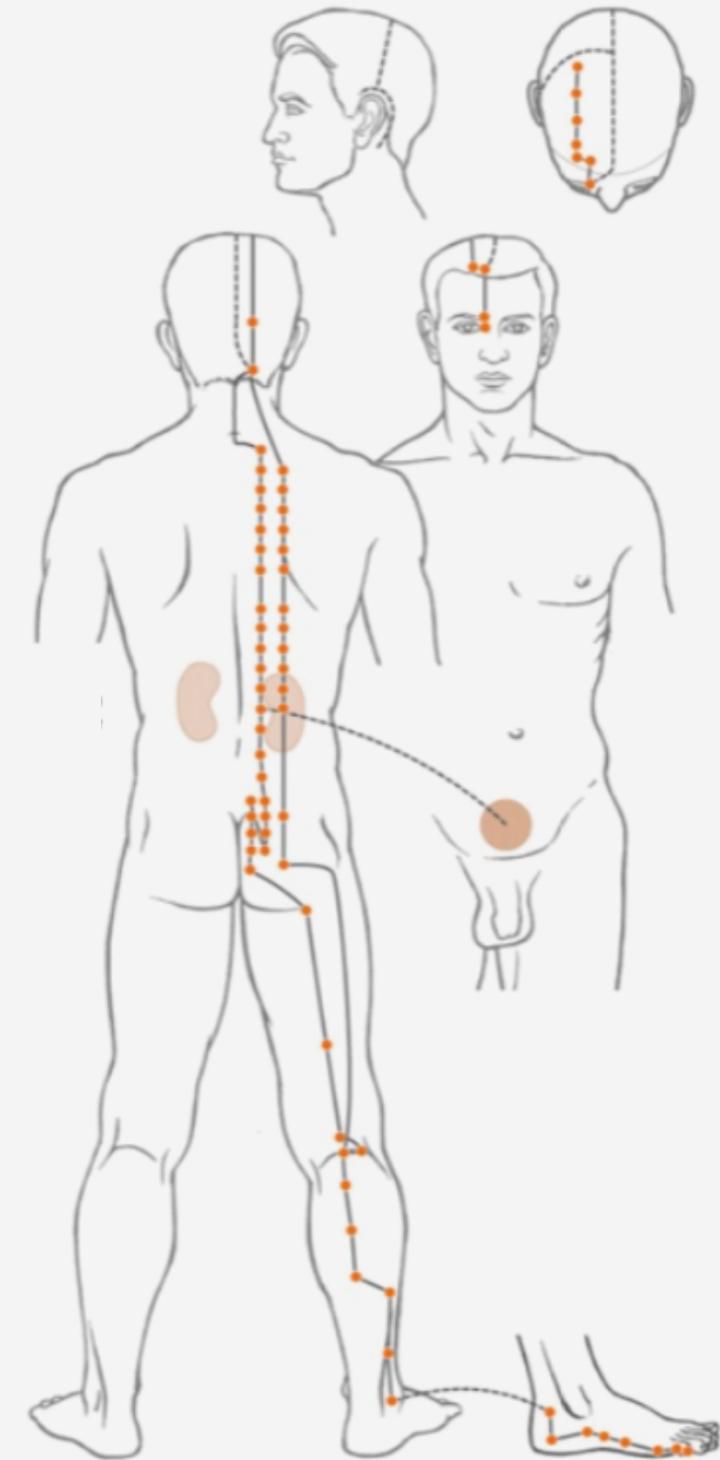
# Meridian: Blase

---

## Verlauf:

- Der Blasenmeridian beginnt oberhalb vom Auge und steigt über die Stirn aufwärts zum Scheitel.
- Vom Scheitel zieht er über den Hinterkopf zum Nacken – leicht zur Schulter – den Rücken hinab.
- Neben der Wirbelsäule verlaufen dann zwei Stränge des Blasenmeridians parallel nebeneinander, bis eine der beiden Meridiane über das Gesäß am hinteren Teil des Oberschenkels zur Kniekehle geht.
- Von der Kniekehle zieht er dann über die Wade zur Außenseite des Knöchels, um schließlich an der Außenseite des Fußes zum kleinen Zeh zu ziehen, um dort zu enden.

Info: Yang-Meridian mit 67 Punkten



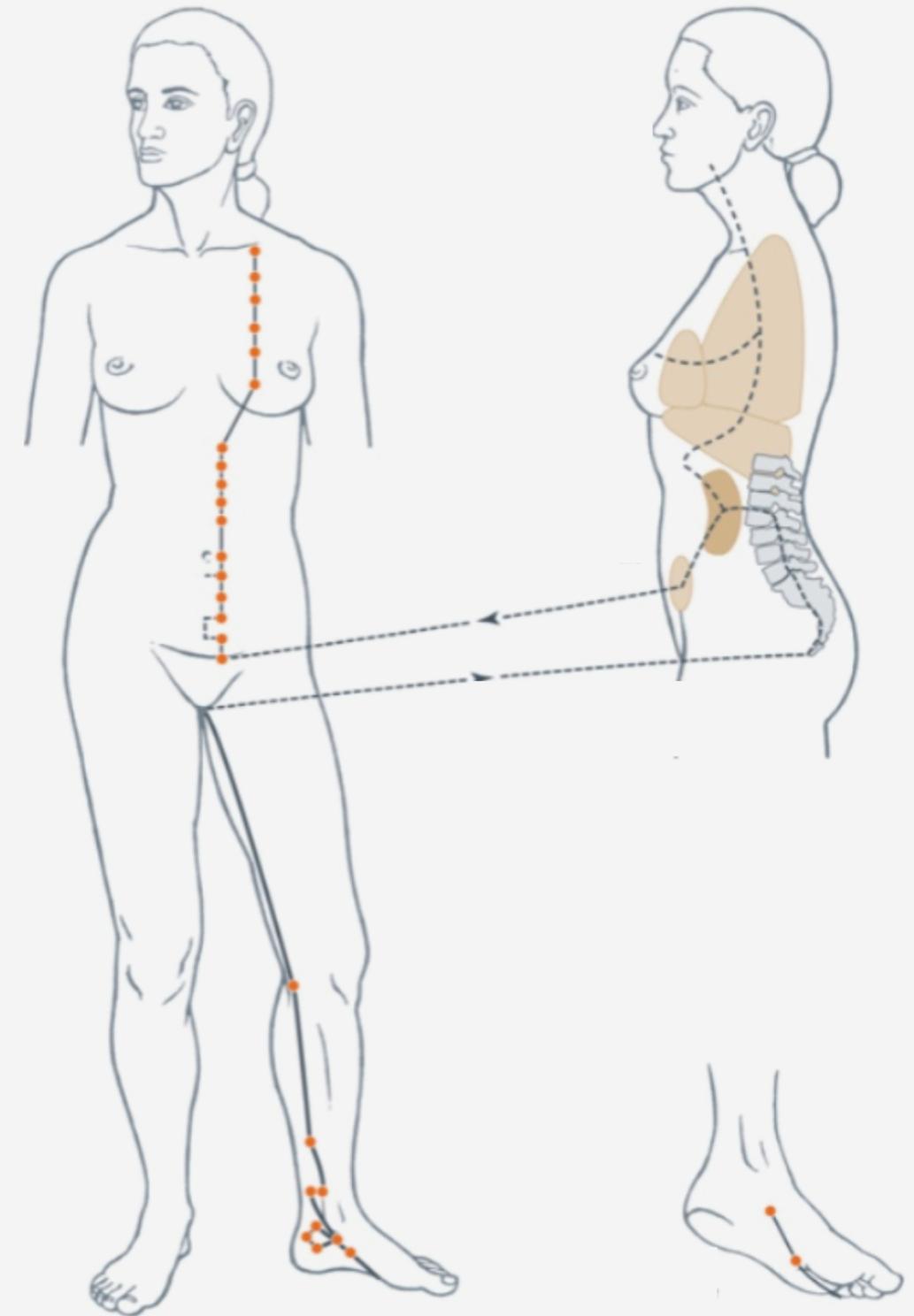
# Meridian: Niere

---

## Verlauf:

- Der Nierenmeridian beginnt unter dem Fuß.
- Er zieht auf die Innenseite des Fußes und verläuft dann auf der Innenseite des Fußgelenkes, den Unterschenkel in Richtung Kniegelenk.
- Vom Knie geht der Nierenmeridian hinauf zum Steißbein und kommt dann auf der Vorderseite des Unterbauchs erneut zu Vorschein.
- Etwa 1 Daumenbreite seitlich der Mittellinie zieht er vom Unterbauch bis hoch zum Schlüsselbein, unter dem er endet.

Info: Yin-Meridian mit 27 Punkten



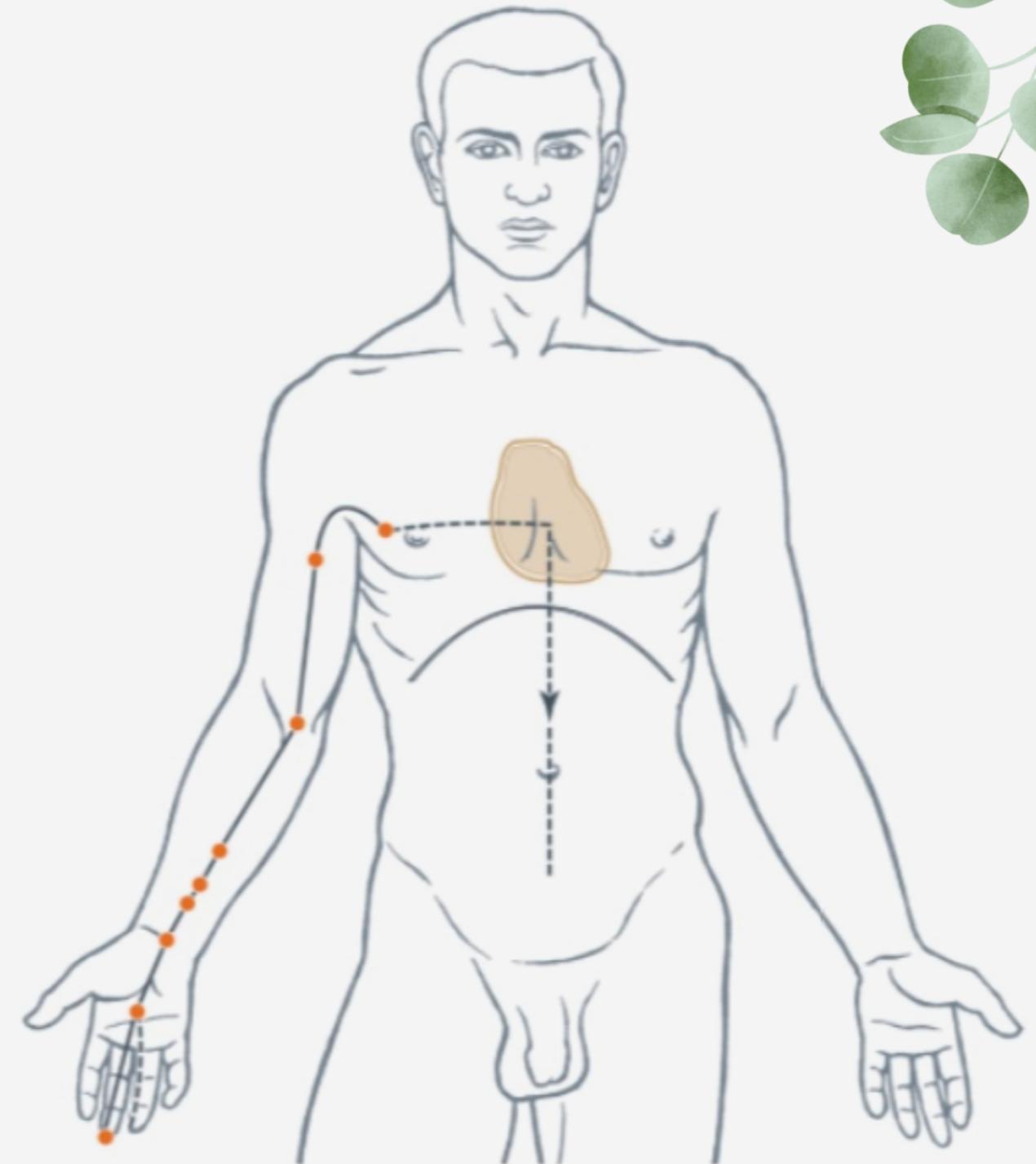
# Meridian: Perikard

---

## Verlauf:

- Die Leitbahn des Perikards beginnt ca. 1 Daumenbreite und etwas oberhalb der Brustwarze.
- Anschließend verläuft er bogenförmig oberhalb der Achselhöhle auf der Innenseite des Oberarms in Richtung Ellenbogen.
- Von dort zieht er mittig über die Innenseite des Unterarms bis hin zum Handgelenk.
- Über die Handinnenfläche verläuft er schließlich bis zum Mittelfinger, auf dessen Fingerkuppe er dann endet.

Info: Yin-Meridian mit 9 Punkten



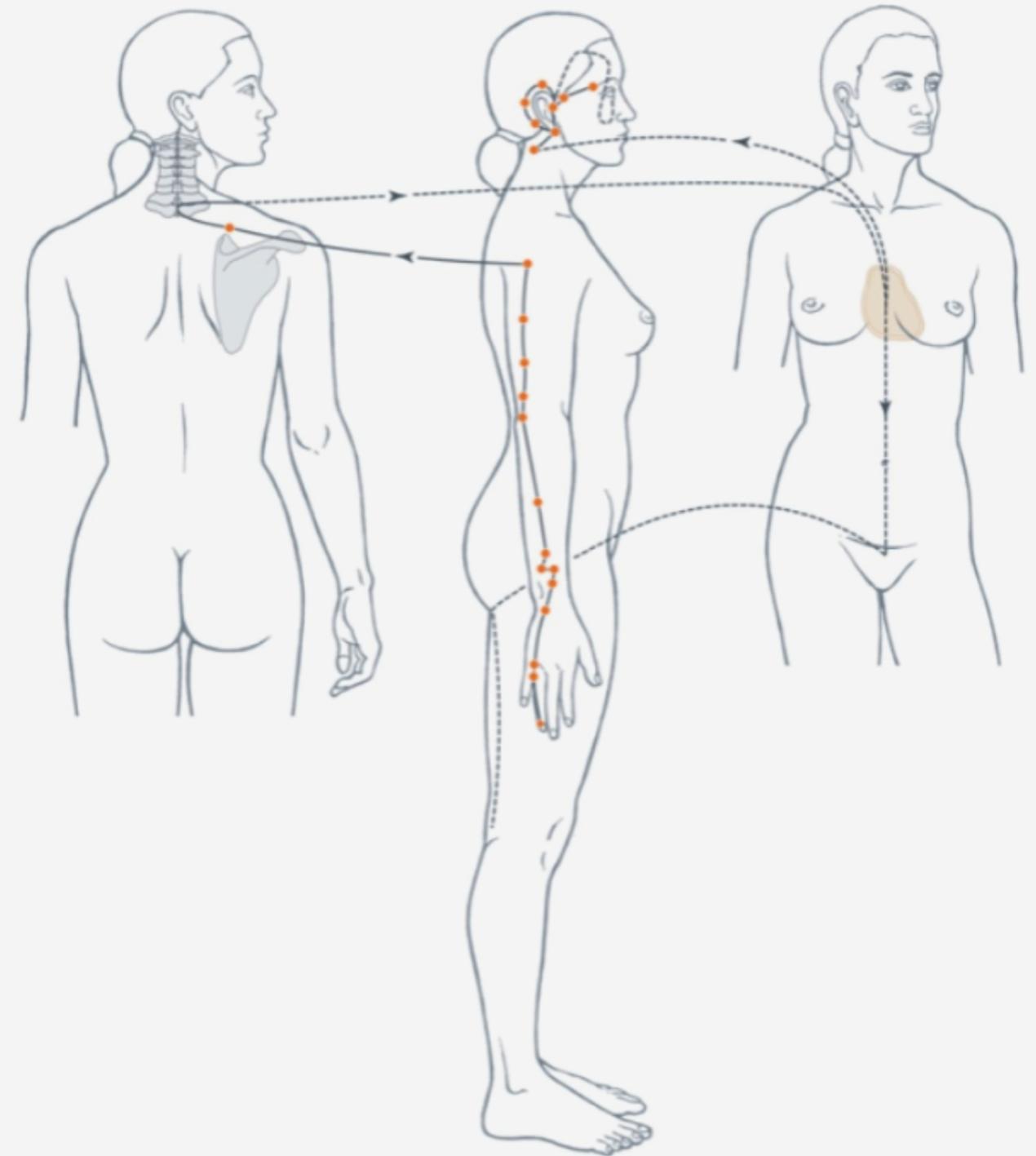
# Meridian: San Jiao

---

## Verlauf:

- Der San Jiao beginnt an der Außenseite des Ringfingers, auf dem Schnittpunkt der Linie des äußeren Nagelfalzes und der Nagelbasis.
- Von dort geht er über die Hand, dem Handgelenk über die Außenseite des Unterarms zum Ellenbogen.
- Anschließend zieht er über den seitlich/hinteren Bereich des Oberarms hinauf zum Schulterblatt und danach über den Hals bis hinauf zum Ohr.
- Vom Ohr geht die Leitbahn seitlich zum Auge, um letztendlich an der äußeren Spitze der Augenbraue zu enden.

Info: Yang-Meridian mit 23 Punkten



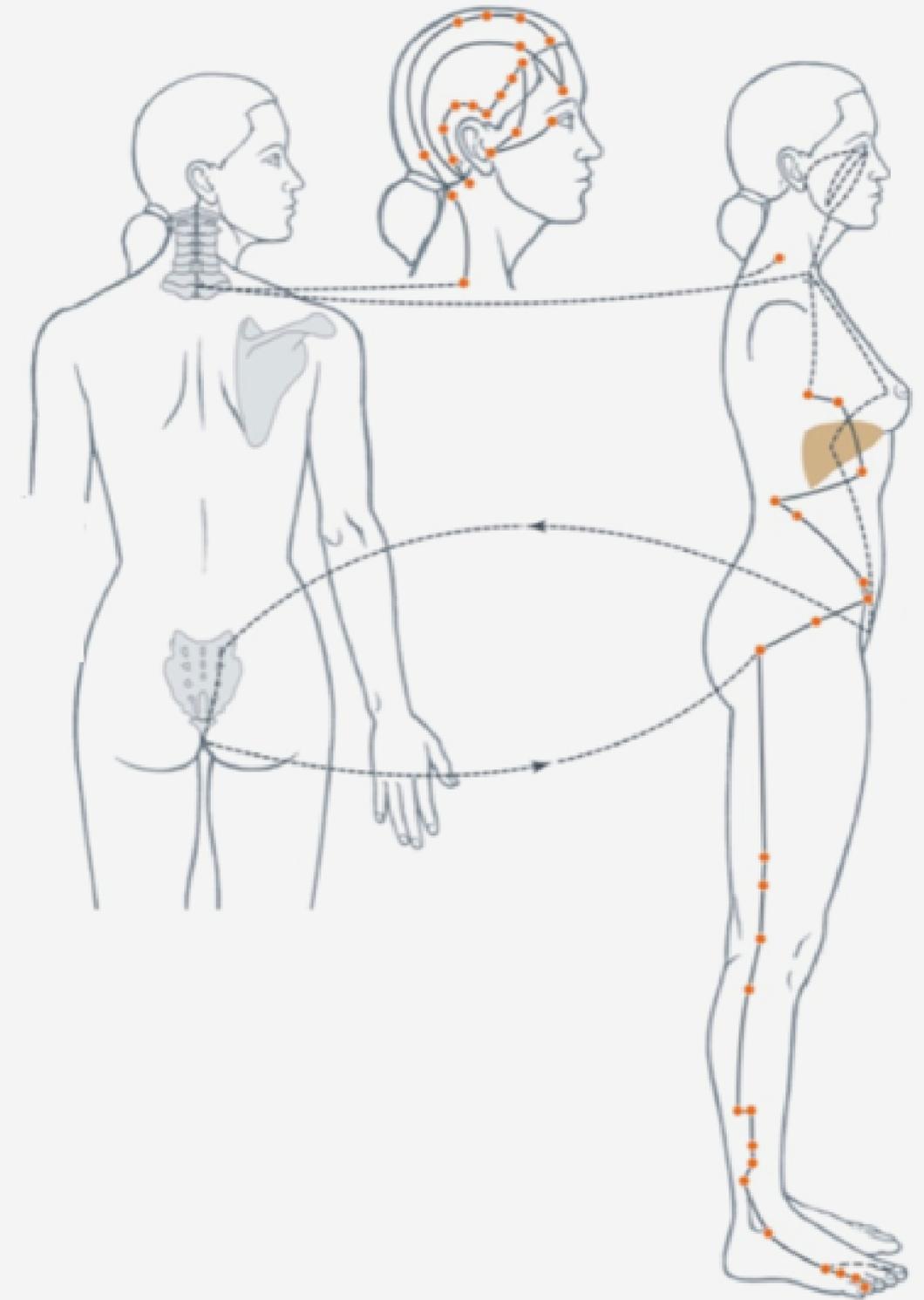
# Meridian: Gallenblase

---

## Verlauf:

- Der Gallenblasenmeridian beginnt an der Schläfe und verläuft dann mehrfach auf der Außenseite des Kopfes.
- Er zieht einige Male um das Ohr, bis er schließlich über den Hals sowie die Schulter hinab zum seitlichen Oberkörper geht.
- Er verläuft über den Unterbauch, die Genitalien, um dann über die Außenseite des Oberschenkels zum Knie und den Unterschenkel zu fließen.
- Nachdem er über den Außenbereich des Fußgelenkes sowie den Fußspann zur 4. Zehe gelangt ist, endet er dort auf der Schnittstelle zwischen dem seitlichen Nagelfalz und der Nagelbasis.

Info: Yang-Meridian mit 44 Punkten



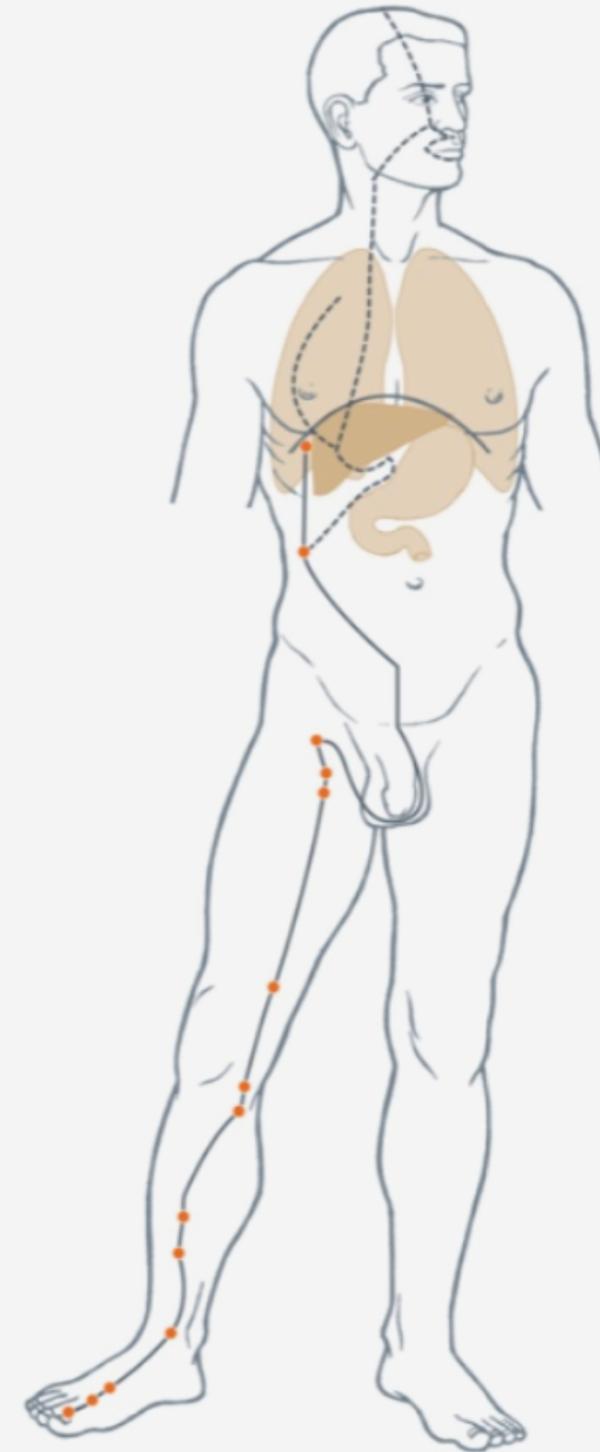
# Meridian: Leber

---

## Verlauf:

- Der Lebermeridian beginnt auf der Innenseite der großen Zehe, am Schnittpunkt des seitlichen Nagelfalzes und der Nagelbasis.
- Von dort verläuft er über den Fuß zum Knöchel, auf der Innenseite des Unterschenkels hinauf zum Knie sowie den Oberschenkel zur Leiste.
- Von dort zieht er über den Unterbauch seitlich bis zu den Rippen und endet schließlich im 6. Interkostalraum.

Info: Yin-Meridian mit 14 Punkten



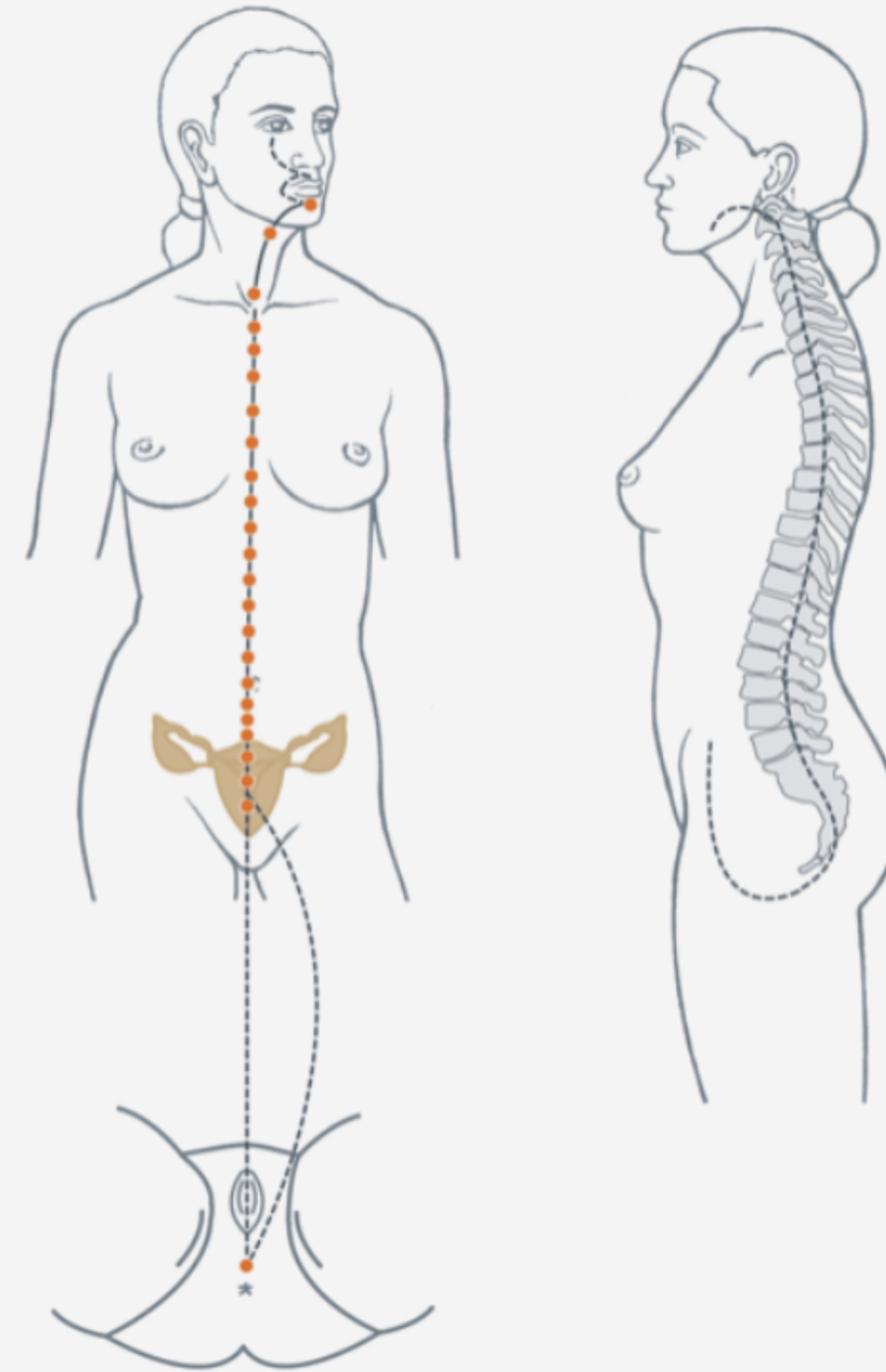
# Meridian: Ren Mai

---

## Verlauf:

- Der Ren Mai entspringt zwischen Anus und dem Eingang der Vagina.
- Von dort zieht er über den Bauch, dem Brustkorb, Hals und Kiefer nach oben.
- Er endet oberhalb des Kinns und knapp unterhalb der Unterlippe. (In der Falte unterhalb der Unterlippe, die wir fast alle haben)

Info: Yin-Meridian mit 24 Punkten



# Meridian: Du Mai

---

## Verlauf:

- Der Du Mai entspringt im unteren Abdomen, um dann zwischen Anus und der Spitze des Steißbeins an die Oberfläche zu gelangen.
- Von dort zieht er über die Wirbelsäule hoch zum Nacken und von dort zum Hinterkopf.
- Weiter geht er über den Scheitel bis zur Nasenwurzel sowie Nasenspitze, um dann im Mund am Übergang der Oberlippe zum Zahnfleisch zu enden.

Info: Yang-Meridian mit 28 Punkten

