

# Das Nieren-Yin und das Nieren-Yang



*Text: Redaktionelle Recherchen - Ulrike Icha*

Bild: © ag visuell - fotolia.com

Die Formen der Nieren ähneln die der Bohnen. Ihr Gewicht beträgt durchschnittlich 120 bis 200 Gramm. Sie sind rotbraun gefärbt, etwa 6 cm breit und 11 cm lang und 2,5 cm dick. Die linke Niere ist meistens ein wenig größer als die rechte. Die Nieren liegen unterhalb des Zwerchfells rechts und links neben der Wirbelsäule. An der der Wirbelsäule zugewandten Seite befindet sich das Nierenhilum, eine innere Krümmung der, an der die Blutgefäße, Nerven und der Harnleiter münden bzw. entspringen.

Jede Niere ist mit Bindegewebe eingehüllt und in Fettgewebe eingebettet. Dieses sogenannte "Baufett" bzw. braune Fett schützt die Nieren vor den Folgen von Erschütterungen und darf nicht mit dem gelben Fett, dem "Bauchfett" der Überge- wichtigen verwechselt werden.

### **Empfindlich gegen Erschütterungen**

Die Nieren sind mithilfe einer dünnen Ge- webe-Hülle an der hinteren Körperwand befestigt. Diese Verbindung ist jedoch äußerst labil und macht die Nieren emp- findlich gegenüber Erschütterungen sind. Das ist der Grund, weshalb Motorradfahrer immer einen Nieren- oder Beckengurt tragen sollten. Dieser Gurt sollte die Nie- ren vor den vielen kleineren und größeren Erschütterungen, die während einer Mo- torradfahrt entstehen, schützen und ihnen den nötigen Halt geben.

### **Tiefes Atmen lässt die Nieren in Bewegung bleiben**

Die Atmung ist zweifellos eine lebens- notwendige Bewegung im Körper, die unbewusst gesteuert wird. Da die Atem- bewegung selbst mit bestimmten Skelett- muskeln erfolgt, kann sie auch willentlich gesteuert werden. Wir können also zum Beispiel bewusst tiefer oder schneller at- men oder bewusst nur in den Bauch- oder Brustkorb atmen.

**Was hat nun die Atmung mit den Nie- ren zu tun?** - Wenn man einatmet, zieht sich das Zwerchfell, eine muskulös-seh- nige Platte, die den Brustraum (Thorax) vom Bauchraum (Abdomen) trennt, zu- sammen. Dabei schiebt es nicht nur die Baucheingeweide, wie Leber und Darm, nach unten, sondern lässt auch die Nieren in Bewegung bringen.

Wenn wir ausatmen, entspannt sich der Zwerchfellmuskel. Im entspannten Zu- stand bildet er eine Kuppel nach oben, was die Nieren und die unteren Organe wieder nach "oben" in die Ausgangslage bringt. Solange wir ruhig atmen, wandern die Nieren ungefähr 2 cm durch den Körper-

innenraum. Beim tiefen Atmen sind es so- gar 10 bis 12 cm.

Ein Internist kann diese Bewegungsab- läufe genau am Ultraschall beobachten und abmessen. In Wirklichkeit ist jedoch die Bewegung der Nieren wesentlich komplizierter, als man beim Ultraschall er- kennt. Die beiden Organe bewegen sich auf regelrechten Kurven im dreidimensio- nalen Raum und machen dabei Drehbe- wegungen, Kippbewegungen und Seitbe- wegungen. Auf diese Weise können sie an einem Tag umgerechnet bis zu einem Ki- lometer zurücklegen. Damit die Nieren gut funktionieren, dürfen Sie in ihrer Bewe- gung nicht eingeschränkt sein. Elastizität, Flexibilität, Beweglichkeit der Organe und eine gute Atmung helfen bei der Aufrecht- erhaltung einer gesunden Verfassung.

### **Wodurch kann die Beweglichkeit der Nieren eingeschränkt werden?**

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, die zu einer Einschränkung der Bewe- glichkeit von Organen führt: mechanische Einwirkungen, wie z. B. durch einen Unfall; chirurgische Eingriffe und Narbenbildungen; Entzündungen, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel, Umweltbelastungen, Schockzustände, Stress, Übergewicht, ...

Kinesiologische Balancen können hier oft sehr gut Abhilfe schaffen.

### **Die Nieren-Energie**

In der TCM (traditionelle chinesische Me- dizin) hat die Nierenenergie besondere Bedeutung. Sie wird der "vorgeburtlichen Energie" zugesprochen. Das heißt, wir bekommen die Nierenenergie mit der Ge- burt faktisch in die Wiege gelegt. Sie ver- braucht sich im Laufe unseres Lebens, bis sie schlussendlich verschwunden ist, was zum tatsächlichen Tod führt.

Die Chinesische Medizin hat immer schon auf die erbliche Konstitution der Kinder gelegt. Sind die Essenzen der Eltern schwach, so wird auch die Niere des Kin- des schwach sein. Einer der wichtigsten Faktoren, um gute Nierenenergie an die Kinder weiter zu geben, ist laut TCM das Alter der Eltern bei der Zeugung. Da die Nieren-Kraft mit dem Alter nachlässt, kann die Konstitution des Kindes leiden, wenn seine Eltern zum Zeitpunkt der Emp- fängnis zu alt sind. Auch wenn sich die Eltern gerade selbst in einem erschöpf- ten Zustand befinden, kann das eine er-erbte Schwäche des Kindes bewirken. Das kann mitunter erklären, weshalb es unter Geschwistern manchmal auffäl- lige körperliche Unterschiede oder ver- schiedene Charaktereigenschaften gibt.

**Wie ist der Verbrauch des Nieren-Qis beim Altern erkennbar?** Die Chinesische Medizin versteht den Alterungsprozess als Folge einer kontinuierlichen Abnahme der Nieren-Energie. Die meisten Symptome, die mit dem Alterungsprozess begründet werden, stehen mit einer Nieren-Energie- Schwäche in Verbindung:

Das Hörvermögen lässt nach, weil die Nie- ren-Energie nicht mehr bis zu den Ohren aufsteigen kann.

Die Knochen werden brüchig, weil die Nieren-Energie die Knochen nicht mehr ausreichend ernähren kann.

Die Sexualfunktion lässt nach, weil die Nieren-Kraft zurückgeht und die Vitalität der Geschlechtsorgane schwinden lässt.

Aus Sicht der TCM ist es ratsam, mit der Nieren-Energie gut hauszuhalten. Jede anstrengende Erkrankung, starke Umwelt- belastungen, bestimmte Medikamente, jeder Schock und jeder emotionale Stress sowie jeder partnerschaftliche Konflikt, ... zieht den Nieren Energie ab. Doch keine Sorge - auch jemand, der mit niedriger Nierenenergie auf die Welt kommt, kann alt werden, wenn er gut mit seiner Energie haushalten kann. Nieren unterstützende Methoden, gesunde Ernährung, das Warmhalten der Nieren und entgiftende (körperlicher und emotionaler Art) Maß- nahmen werden die Kraft länger erhalten.

### **Das Nieren-Yin und das Nieren-Yang**

**Was bedeutet "Yin-Yang"?** Die Yin- Yang-Lehre entspricht einer natürlichen Logik, von der man ausgeht, dass vieles in der Natur paarweise auftritt, sich mit gegensätzlichen Charakteristika ergänzt und schlussendlich in ihrer Beziehung zu einem ausgewogenen Ganzen wird:

Himmel und Erde, Tag und Nacht, Wasser und Feuer, See und Berg, männlich und weiblich, ...

Außerdem weist beinahe alles Yin- und Yang-Eigenschaften auf, wie am Beispiel eines Berges erkennbar ist: ein Berg be- sitzt eine sonnenbeschienene Seite und eine schattige Seite.

Ebenso werden energetische Aspekte im Yin und Yang in Verbindung gebracht wie z. B. heiß und kalt, aktiv und passiv, ...

**Yin und Yang der Nieren:** Die Yin-Yang- Lehre kann zur Erklärung der organischen Struktur der Nieren herangezogen wer- den. Die physische Form wird dem Yin zugeordnet, während die Funktion des Or- gans dem Yang entspricht.

Aufgrund des hohen Stellenwertes der Nieren in der TCM wird sie hier in den Mit- telpunkt des Lebens gestellt. Die Nieren speichern das *ursprüngliche* Yin und das

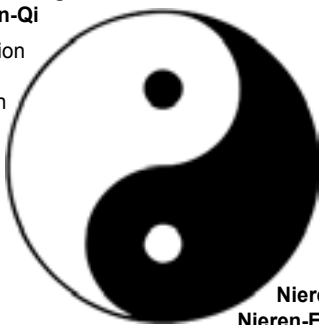
ursprüngliche Yang und sind somit der Ort, an dem die Nährstoffe gespeichert werden und die physiologischen Lebensfunktionen stattfinden.

**Nieren-Yin**, auch genannt ursprüngliches Yin, wahres Yin oder wahres Wasser, repräsentiert die **Essenz** und Flüssigkeiten innerhalb der Niere. Sie sind die Grundlage für die Yin-Flüssigkeiten des gesamten Körpers. Das Nieren-Yin befeuchtet und nährt alle Organe und Gewebe.

**Nieren-Yang**, auch genannt ursprüngliches Yang, wahres Yang oder wahres Feuer, ist die Grundlage für das **Qi** des gesamten Körpers: es wärmt und fördert die Funktionen der Organe und Gewebe.

#### Nieren-Yang Nieren-Qi

Funktion  
der  
Nieren



Nieren-Yin  
Nieren-Essenz  
Essenz  
der Nieren

**Nieren-Yin und Nieren-Yang im Gleichgewicht:** Das Nieren-Yin stellt den Brennstoff für die physiologischen Funktionen zur Verfügung, während das Nieren-Yang die Speicherung von Nieren-Yin fördert. Nieren-Yin und Nieren-Yang sind somit voneinander abhängig, sind ständig gefordert, ihr energetisches Gleichgewicht aufrecht zu erhalten, was die Grundbedingung für das optimale Funktionieren aller Körperorgane ist. Dies wird im dritten Kapitel des SuWen (Buch der einfachen Fragen) bestätigt durch: " *Wenn sich Yin in völliger Ruhe befindet und Yang in vollkommener Weise erhalten wird, dann ist der eigene Geist in einem vollkommenen Zustand. Sind Yin und Yang voneinander getrennt, wird die eigene Lebensenergie (Qi und Essenz) nachlassen und verloren gehen*".

**Nieren-Yin und Nieren-Yang im Ungleichgewicht:** Wenn die Balance von Nieren Yin und Nieren Yang gestört wird, können pathologische Veränderungen stattfinden. Dies führt zu den verschiedensten körperlichen Beschwerden deren energetischen Zusammenhänge aus Sicht der TCM sehr gut nachvollziehbar sind.

Besonders die heute üblich gewordene Nachlässigkeit der Menschen in Bezug

auf ihre täglichen Lebensgewohnheiten führt zu vielen Krankheiten. In den westlichen Industrieländern ist hohes Arbeitspensum unter stressigen Bedingungen ohne ausreichende Erholungsphasen, kombiniert mit Sorgen und Angst sowie schlechte Ernährung, eine der häufigsten Ursachen für ein Ungleichgewicht in den Nieren-Energien. Physische Überarbeitung über längere Zeit schwächt das Nieren-Yang. Geistige Überarbeitung unter Stress-Bedingungen schwächt das Nieren-Yin.

#### Wie zeigt sich ein Nieren-Yin-Mangel?

Der Nieren-Yin-Mangel zeigt sich meist in Form von "innerer Hitze". Mögliche Erscheinungsbilder sind:

Reizung und Schwäche im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Knie, innere Unruhe, Ohrgeräusche (Tinnitus), trockener Mund, Wärmegefühl in den Handinnenflächen, Fußsohlen und Brustkorb, spontanes Schwitzen und Nachtschweiß, Hitzewallungen, Verstopfung, Schilddrüsenüberfunktion

#### Wie zeigt sich ein Nieren-Yang-Mangel?

Der Nieren-Yang Mangel zeigt sich in "innerer Kälte". Mögliche Symptome sind:

Reizung oder Kältegefühl im Bereich der Lendenwirbelsäule und/oder in den Knien, kalte Gliedmaßen, Kältegefühl, Abgeschlagenheit, Inkontinenz, Impotenz, Ödeme (Flüssigkeitsansammlungen), morgendlicher Durchfall, Schilddrüsenunterfunktion

#### Wie zeigt sich ein gleichzeitiger Nieren-Yin- und Nieren-Yang-Mangel?

Nieren Yin- und Nieren-Yang sind voneinander abhängig und sind deswegen immer gewillt, die Energie des anderen auszugleichen. Bei einem lang anhaltendem Ungleichgewicht kann jedoch die Fähigkeit dieses Ausgleichs erschöpfen. Deshalb wird bei einer längerfristigen Schädigung des Nieren-Yin auch das Nieren-Yang in Mitleidenschaft gezogen. Dies nennt man "Schädigung des Yin, welche das Yang beeinträchtigt" und umgekehrt.

Dass Yin- und Yang-Mangel häufig gleichzeitig bestehen kann sehr oft beobachtet werden: So kann ein Mensch unter Nachtschweiß und Tinnitus (Nieren-Yin-Mangel) leiden - und gleichzeitig geschwollene Knöchel (Nieren-Yang-Mangel) haben. Und wie häufig kommt es doch auch vor, dass ein Klient von einem andauernden

Kältegefühl und von einer Schwäche in der Lendenwirbelsäule berichtet (Nieren-Yang-Mangel) - und gleichzeitig aber auch an Nachtschweiß (Nieren-Yin-Mangel) leidet.

#### Die Nieren-Energie stärken

In üblichen TCM-Therapien wird beim Stärken der Nieren-Yin-Energie auch etwas das Yang gestärkt und anders herum oder beide werden gleichermaßen tonisiert. Die tausende Jahre lange Erfahrung hat gezeigt, dass so am besten das Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Immerhin gehen die chinesischen Ärzte, wie schon oben erwähnt, davon aus, dass sich die Nieren-Energie sowieso im Laufe des Lebens mindert, also macht es Sinn sie gut zu unterstützen, um die Energie möglichst gut aufrecht zu erhalten.

Der chinesische Arzt, Zhang Jiebin (1563 - 1640) war der Meinung, dass es dem Körper meistens eher an Energie fehlt. Da die Nieren als "Wurzel aller Organe" gesehen werden, ist es aus seiner Sicht daher sinnvoll, von Zeit zu Zeit das Nieren-Yin und das Nieren-Yang zu wärmen. Nur so könne man die Nieren in ihrer Kraft festigen. Kalte Lebensmittel oder energetisch kühlende Medikamente werden nur mit äußerster Vorsicht empfohlen. Dieses Konzept ist auch heute noch unter den TCM-Ärzten anerkannt und seine Kräuter-Rezepturen zur Stärkung der Nieren werden nach wie vor verordnet.

Dazu ein Tipp: Antibiotika zählen zu den äußerst kalten Arzneimitteln und können somit die Nierenenergie schwächen. In manchen Notfällen ist jedoch die Einnahme von Antibiotika unausweichlich. Dann sollte auf jeden Fall darauf geachtet werden, die Nieren in jeder Hinsicht zu wärmen - von innen mit warmen Nahrungsmitteln, wärmenden Gewürzen und wärmenden Kräutern - von außen mit wärmenden Massagen, Ölen und warmen Bädern.

**Fazit: Unausgewogenheit von Nieren-Yin und Nieren-Yang ist Ursache für viele Krankheiten und beeinflusst alle Organe des Körpers. Es ist daher bei allen Krankheitssymptomen wichtig, zuerst das Nieren-Yin und -Yang auszugleichen, bevor das symptombehaftete Organ medizinisch behandelt wird.**

Quellen:

Die Botschaften unseres Körpers: Ganzheitliche Gesundheit ohne Medikamente - von Jean-Pierre Barral - Verlag: Irisiana - 978-3424152296  
www.tcm-info.ch  
www.shen-nong.com