

# Guter Punkt – Wunder Punkt

---

## Guter Punkt – Wunder Punkt *zi gong* – Mi 1 *yin bai*

Nora Giese

Guter Punkt: *zi gong* (M-CA 18)  
Palast des Kindes

### Was ist gut an dem Punkt?

*zi gong* ist ein Extrapunkt und liegt über den Eierstöcken im Unterbauch, 3 cun lateral der Mittellinie auf Höhe von Ren 3. Bitte nicht verwechseln mit Ren 19, der in der Pinyin-Umschrift auch *zi gong* heißt; im Chinesischen Schriftbild des zweiten Punktes (Ren 19) handelt es sich um andere Schriftzeichen, die mit Purpurpalast übersetzt werden.

Mein Punkt *zi gong* bewegt das Qi im Unterbauch. Er reguliert die Menstruation und lindert Schmerzen. Schmerzen sind ein Hinweis auf eine Stagnation von Qi und/oder Blut und auch ein unregelmäßiger Zyklus spricht dafür, dass das Qi im Unterbauch nicht frei fließen kann. Mit der Nadelung von *zi gong* kann ich das Qi im Unterbauch in Bewegung setzen.

Bei Infertilität und Uterusblutungen ist *zi gong* ebenfalls ein guter Punkt – hier ist allerdings vorab eine Differentialdiagnose notwendig: die Wurzel des unerfüllten Kinderwunsches und der Blutung sollte eine Stagnation von Qi und/oder Blut sein, damit der Punkt wirksam ist.

In der Literatur heißt es, dass *zi gong* auch bei Uterusprolaps eingesetzt werden kann – in diesem Zusammenhang habe ich ihn allerdings noch nicht verwendet.

### Welche Wirkung erwartest du von seiner Anwendung?

Die Nadelung von *zi gong* wird von manchen Frauen als unangenehm empfunden, insbesondere wenn das Qi nicht frei fließt sollte man diesen Punkt behutsam nadeln. Gerade dann ist eine Nadelung aber häufig indiziert und ich erwarte, dass der Schmerz anschließend deutlich reduziert ist, den die Patientin zum Eisprung oder zur Periode in anderen Zyklen hat.

### Wie verwendest du ihn?

*zi gong* nadele ich direkt vor dem erwarteten Eisprung oder vor dem Einsetzen der Menstruation. Besonders gern setze ich ihn bei Frauen ein, die keinen regelmäßigen Eisprung haben wie Frauen mit Polyzystischem Ovarialsyndrom.

Der Eisprung ist von verschiedenen Faktoren abhängig: die Eizelle muss reif genug sein und sie braucht Energie, damit sie springen kann. Für die Reifung braucht es einerseits genug Substanz (yin und jing, also Nieren-Energie) und andererseits ein frei fließendes Qi (Leber) – denn es handelt sich

um einen dynamischen Prozess. Für den Sprung braucht es Power (yuan-Qi, Nieren-yang) und das Absteigen des Herz-Qi über den Bao Mai, das mit seiner abwärts gerichteten Bewegung die Eizelle freisetzt. Faktoren die den Eisprung behindern können sind Kälte und Schleim. *zi gong* bewegt lokal das Qi. Die Idee ist, mit der lokalen Bewegung von Qi den Eisprung auszulösen. Zusätzlich muss *zi gong* mit anderen Punkten kombiniert werden, die die Wurzel des Problems behandeln.

## **Kombinierst du ihn mit anderen Punkten oder Behandlungsmethoden?**

Wenn der Eisprung unregelmäßig ist, kombiniere ich *zi gong* mit anderen Punkten, die die Wurzel behandeln. Bei einer Schwäche des yin sehr gern mit dem Ren Mai (Lu 7 + Ni 6), der für den Eisprung zuständig ist. Bei Frauen mit reduzierter Ovarieller Reserve und yin-Mangel ist eine Stärkung des yin, jing und Blut in der ersten Zyklushälfte oder auch während des gesamten Zyklus notwendig. Im Zusammenhang mit einer Leere-Kälte behandle ich zusätzlich Ni 7, Ni 3, Bl 23, gern mit Moxa. Wenn das Qi nicht frei fließt, kombiniere ich *zi gong* mit den Vier Toren: Le 3 und Di 4. He 7 nehme ich dazu, wenn das Herz-Qi schwach ist bzw. wenn ein psycho-emotionaler Zusammenhang besteht – was ich häufig beobachte. Bei Kälte ist der Einsatz von Moxibustion besonders hilfreich. Besteht eine Problematik mit Schleim, kombiniere ich *zi gong* mit Lu 5 und Milz 9.

## **Was ist dir von der Anwendung dieses Punktes besonders in Erinnerung geblieben?**

Am Morgen nach der Akupunktur zeigte der Ovulationstest eine Ovulation an – so berichtete mit einer meiner Kinderwunschpatientinnen. Zwei Wochen später kam sie mit einem positiven Schwangerschaftstest in die Praxis. Der Name des Punktes „Palast des Kindes“ hatte sich erfüllt.

### **Wunder Punkt: Mi 1 *yin bai***

#### **Verborgenes Weiß / Verborgene Klarheit**

## **Wo liegt das Problem bei der Anwendung dieses Punktes?**

*yin bai* ist der beste Punkt, um chronische Blutungen im unteren San Jiao zu stoppen, wenn eine schwache Milz ihrer Aufgabe nicht nachkommen kann, das Blut in den Gefäßen zu halten. Die Klassiker empfehlen eine Moxibustion des Punktes, gern täglich von den Patientinnen selbst zu Hause ausgeführt. Leider ist der Punkt bei meinen Patientinnen mit chronischen Uterusblutungen nicht immer zuverlässig in seiner Wirkung.

## **Welche Wirkung erwartest du bei diesem Punkt?**

Ich erwarte, dass die Blutung stoppt.

## **Bist du sicher, ihn richtig angewendet zu haben?**

Natürlich nicht. Den Klassikern vertraue ich mehr als meinen bescheidenen Fähigkeiten und Kenntnissen.

## **Was benötigst du, damit er für dich ein guter Punkt wird?**

Eine genaue Differentialdiagnose, Übung, einen guten Lehrer und Vertrauen.

Nora Giese

Praxis für Chinesische Medizin

Bonner Talweg 65

53113 Bonn

[info@praxis-giese.com](mailto:info@praxis-giese.com)

[www.praxis-giese.com](http://www.praxis-giese.com)