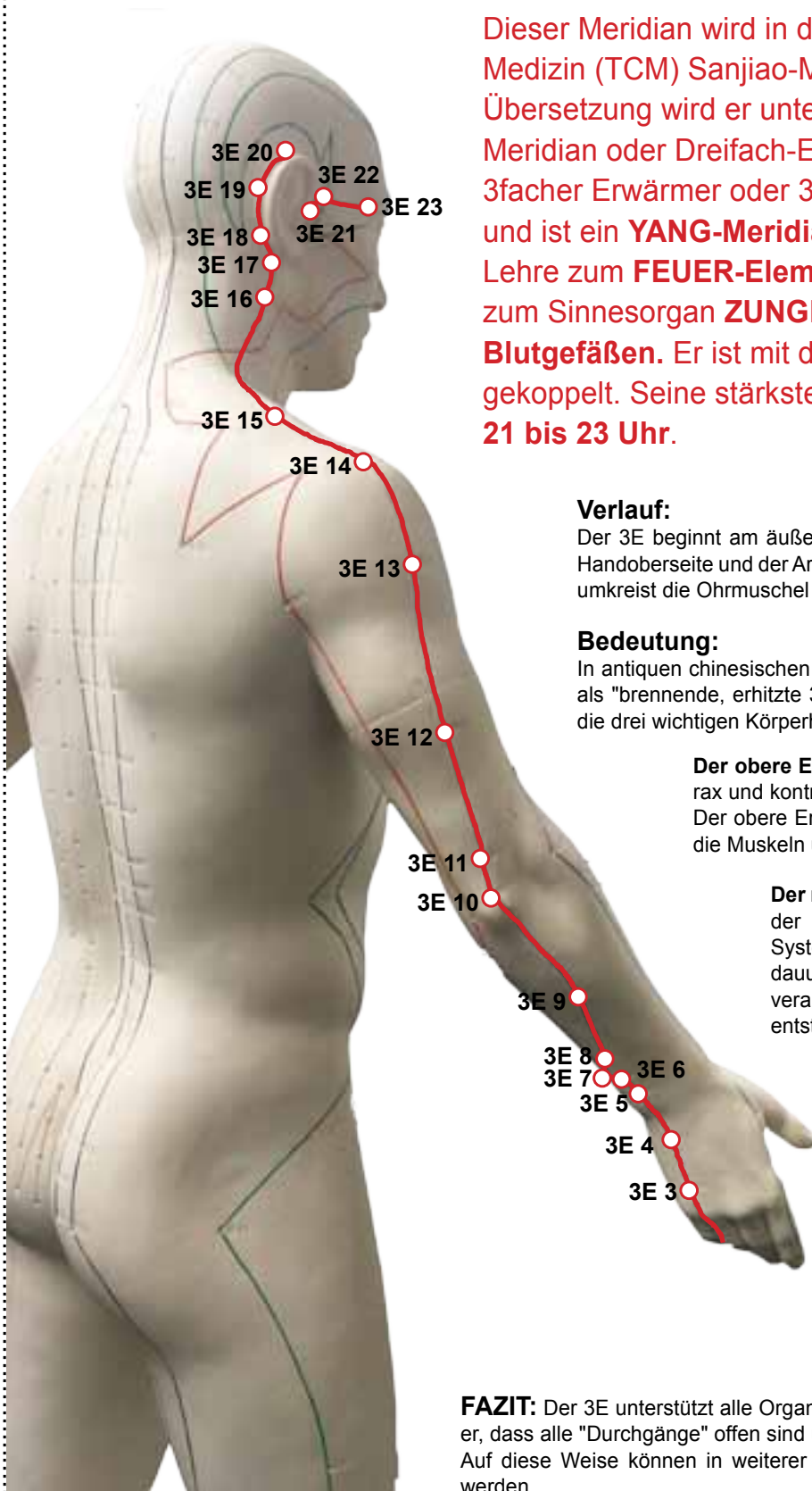




Text und Bilder: Ulrike Icha

# DREIFACH-ERWÄRMER-MERIDIAN (3E)



Dieser Meridian wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Sanjiao-Meridian (SJ.) genannt. In der Übersetzung wird er unter anderem als Drei Erwärmer-Meridian oder Dreifach-Erwärmer-Meridian (DE3) sowie 3facher Erwärmer oder 3facher Erhitzer (3E) bezeichnet und ist ein **YANG-Meridian**. Er zählt in der 5-Elemente-Lehre zum **FEUER-Element** und steht in enger Beziehung zum Sinnesorgan **ZUNGE** sowie zum **Blut** und zu den **Blutgefäßen**. Er ist mit dem **Perikard (Herzbeutel)** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt in der Zeit von **21 bis 23 Uhr**.

## Verlauf:

Der 3E beginnt am äußeren Nagelwinkel des Ringfingers, verläuft über die Handoberseite und der Armaußenseite über den Ellenbogen und die Schulter, umkreist die Ohrmuschel und endet an der Außenseite der Augenbraue.

## Bedeutung:

In antiken chinesischen Schriften - etwa im Hang DI Nei Jing:- wird der 3E als "brennende, erhitzte 3 Höhlen" beschrieben. Man nimmt an, dass damit die drei wichtigen Körperhöhlen gemeint sind:

**Der obere Erwärmer** (auch: *Oberes Fach*) entspricht dem Thorax und kontrolliert die Lunge, also die Atmung, sowie das Herz. Der obere Erwärmer ist zudem für die Verteilung der Energie in die Muskeln und nach außen in die Haut zuständig.

**Der mittlere Erwärmer** (auch: *Mittleres Fach*) entspricht der Bauchhöhle und kontrolliert das Milz-Pankreas-System. Demnach ist der mittlere Erwärmer für die Verdauung der Nahrung und ihre Umwandlung in Energie verantwortlich. Er transportiert die durch die Verdauung entstandenen Energie in Richtung Lunge und Herz.

**Der untere Erwärmer** (auch: *Unteres Fach*) ist dem Becken zugeordnet und beherrscht somit den gesamten Uro-Genitalbereich - im Besonderen die Nieren - sowie Leber und Darm. Der untere Erwärmer ist für die Transformation und den Transport von Flüssigkeiten und für die Ausscheidung von Abfallstoffen zuständig. (Hinweis zur Leber: betreffend den Platz, befindet sich die Leber im Bereich des mittleren Erwärmers. Jedoch ist sie wegen ihrer Ausscheidungsfunktion dem unteren Erwärmer zugeordnet).

**FAZIT:** Der 3E unterstützt alle Organe bei ihren Aufgaben. Im Besonderen gewährleistet er, dass alle "Durchgänge" offen sind und daher alle Qi-Arten ungehindert fließen können. Auf diese Weise können in weiterer Folge alle Schlackenstoffe optimal ausgeschieden werden.

## Indikationen:

Obwohl der 3E einen starken Bezug zum Sinnesorgan Zunge hat, besteht auch eine enge Beziehung zum Ohr, da der Meridian das Ohr umkreist. Blockaden in diesem Meridianabschnitt zeigen sich häufig in: **Schwerhörigkeit, Ohrsausen, und Schwindel.**

Weitere gesundheitliche Probleme, die mit Störungen im Bereich des 3E stehen, können sein: **Armschmerzen, Spasmen in den Händen, Handgelenksschmerzen, Schulterschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Augenerkrankungen, Epilepsie, gastrointestinale Störungen - z. B. Obstipation, Darmgrippe, ... , Thoraxschmerzen und Bluthochdruck.**

## Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

### 3E 3 - "Kleine Insel in der Mitte"

#### LOKALISATION:

Faust machen - Ende des Knochens zwischen kleinem Finger und Ringfinger.

#### ANWENDUNG:

Kopfschmerzen im Ohrbereich (Migräne), Schwerhörigkeit, Tinnitus, Schwindel, Polyneuropathien der Hände.

### 3E 4 - "Yang-Teich"

#### LOKALISATION:

oberes Handende in der Mitte auf der Handgelenksfalte.

#### ANWENDUNG:

Schmerzen des Handgelenks, Armschmerzen, Schulterschmerzen, Darmgrippe, Diabetes, Hörprobleme.

### 3E 5 - "Äußeres Tor"

#### LOKALISATION:

2 Cun vom Handgelenk - zwischen Elle und Speiche.

#### ANWENDUNG:

**Befreiend** bei: hohem Fieber, Kopfschmerzen, Migräne, Bluthochdruck, Lähmungen in den Unterarmen und Händen (Spasmen), Armschmerzen, Taubheit, steifem Nacken und Verstopfung.

**TIPP:** 3E 5 gemeinsam mit KS 6 (Kreislaufmeridian 6) behandeln.

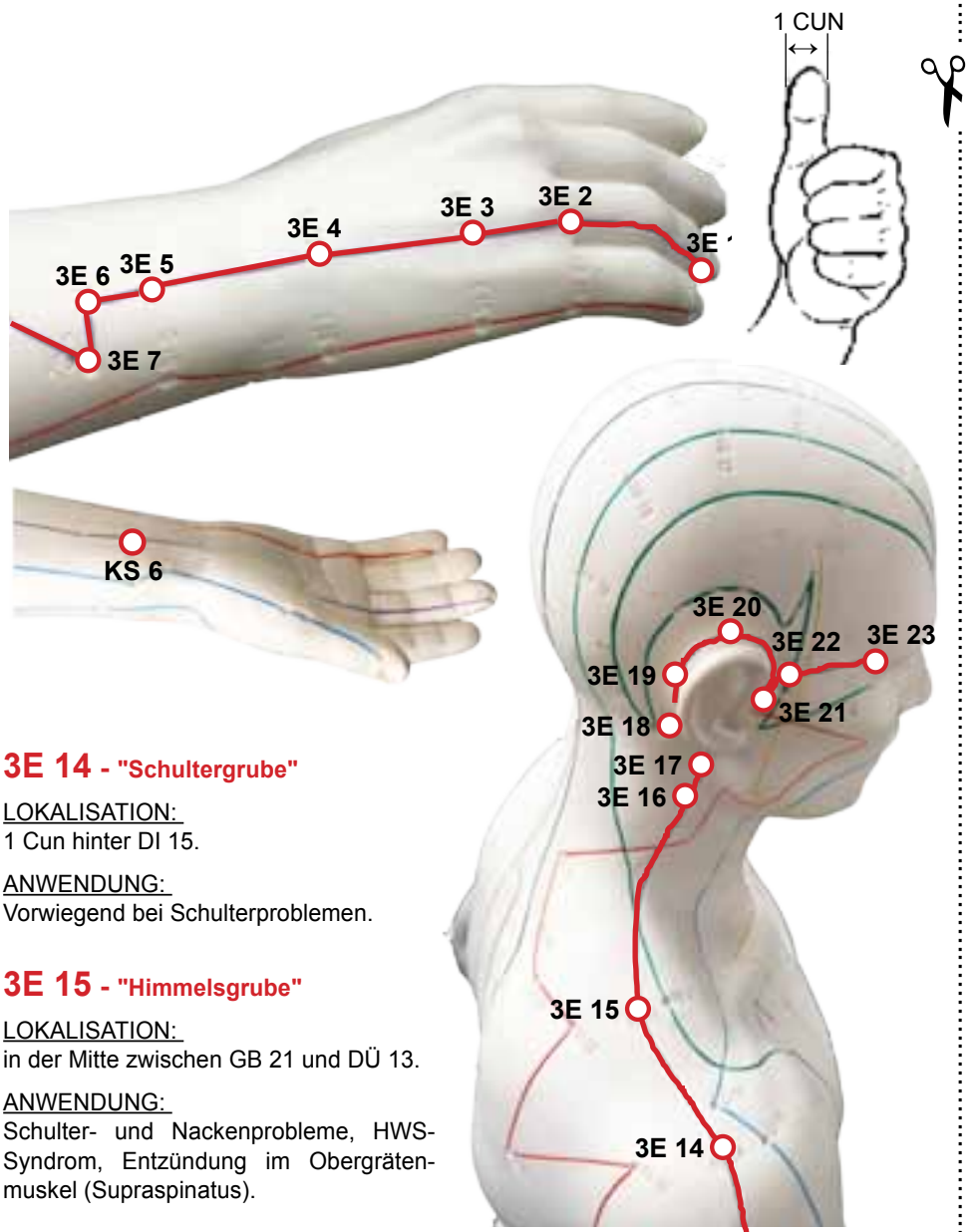
### 3E 6 - "Wassergraben-Abzweigung"

#### LOKALISATION:

3 Cun vom Handgelenk - zwischen Elle und Speiche.

#### ANWENDUNG:

Schulterschmerzen, Armschmerzen, Rippschmerzen, Brustschmerzen, Laktationsschwäche.



### 3E 14 - "Schultergrube"

#### LOKALISATION:

1 Cun hinter DI 15.

#### ANWENDUNG:

Vorwiegend bei Schulterproblemen.

### 3E 15 - "Himmelsgrube"

#### LOKALISATION:

in der Mitte zwischen GB 21 und DÜ 13.

#### ANWENDUNG:

Schulter- und Nackenprobleme, HWS-Syndrom, Entzündung im Obergrätenmuskel (Supraspinatus).

### 3E 17 - "Windschirm"

#### LOKALISATION:

Vertiefung hinter dem Ohrfläppchen.

#### ANWENDUNG:

**Öffnet die Ohren:** verlegte Ohren, Taubheit, Tinnitus.

**Entspannt die Augen:** Augenschmerzen, "Schleier" vor den Augen.

**Öffnet (entspannt) Kiefer:** Kiefersperre, Zahnschmerzen.

### 3E 21 - "Ohrtor"

#### LOKALISATION:

bei geöffnetem Mund, in der Vertiefung vor dem Tragus (kleiner, dicker Knorpelteil vor dem Eingang des Gehörkanals) oberhalb des Processus condylaris (Gelenkfortsatz des Unterkiefers).

#### ANWENDUNG:

Erkrankungen des Kiefergelenks, Schwerhörigkeit, Tinnitus, Hörsturz, Mittelohrentzündung, Parotitis (Entzündung der Ohrspeicheldrüse).

### 3E 23 - "Seidenbambusloch"

(Worterklärung: Der Seidenbambus ist eine Bambusart mit kleinen Blättern, deren Formen an die der Augenbrauen erinnern.)

#### LOKALISATION:

am äußeren Rand der Augenbraue (spürbares Grübchen)

#### ANWENDUNG:

Ärger, Groll, Unzufriedenheit (Leberstau), Kopfschmerzen, Augenprobleme.



#### Ulrike Icha

Kinesiologie  
Three in Once Concepts,  
Dunkelfeldmikroskopie  
Ausbildungen und  
Einzeltermine  
Buchautorin

Tel.: 0680 218 52 15  
ulrike.icha@utanet.at

Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien

[www.phoenixhealing.at](http://www.phoenixhealing.at)

Quellen:  
Meine Mitschriften aus der TCM-Ausbildung bei der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin, Wien. 1998 - 2001  
G. Stux, N. Stiller, B. Pomeranz - Akupunktur, Lehrbuch und Atlas, 5. Aufl., Springer-Verlag, S. 186 - 192  
Modell-Puppe für die Bilder - 3B Scientific GmbH, Deutschland