

*Trägt einen Namen, hat aber keine Form: der Dreifache  
Erwärmer / "Schützen wie einen wertvollen Schatz"*

## Fein austariertes "Heizungssystem" verteilt die Lebensenergie auf alle Ebenen

Von Sabine Weiße

Er trägt einen Namen, hat aber keine Form. Die Rede ist von einem Funktionssystem in unserer Körpermitte, das im anatomischen Sinne unbekannt ist: dem Dreifachen Erwärmer. Nach der chinesischen Philosophie handelt es sich um ein in drei Brennräume unterteiltes "Organ". Nach westlichem Verständnis kann man es als das "Heizungssystem" bezeichnen, aus dem wir unsere Lebensenergie (das "Chi") schöpfen. Als besonderer Bote hat der Dreifache Erwärmer die wichtige Aufgabe, das Chi in allen Ebenen (Körper, Geist und Seele) zu bewegen. "Unseren Dreifachen Erwärmer sollten wir hüten wie einen wertvollen Schatz", unterstreicht der Heilpraktiker und APM-Therapeut Johannes Müller. Leider ist in unserer "modernen" Zeit oftmals das Gegenteil der Fall.



*Nach chinesischer Lesart nährt der Dreifache Erwärmer Körper, Geist und Seele des Menschen. APM-Therapeut Johannes Müller: "Stark vereinfacht, könnte man dieses Organ mit unserem westlichen Konzept des Stoffwechsels vergleichen." In der (westlichen) Literatur findet man vielfach den Vergleich mit einem Heizungssystem oder einer offenen Herdstelle.*

"San-Jiao" nennen die Chinesen den Dreifachen Erwärmer, das bedeutet wörtlich übersetzt: "drei, die brennen". Nach westlichem Verständnis übernimmt er die Funktion mehrerer Organe, so dass sein Wirken vielfach mit dem Prozess des Stoffwechsels charakterisiert wird. "Bei der Frage ‚Wie kommt die lebenswichtige Energie in unseren Körper?‘ spielt der Dreifache Erwärmer eine wichtige Rolle", so Johannes Müller. Wobei es um mehr geht als allein die biochemischen Vorgänge rund um Atmung, Nahrungsaufnahme und -verwertung. "Es geht um das Nähren von Körper, Geist und Seele."

**Briefträger zwischen den Organen.** Wie der Name schon andeutet, hat der Dreifache Erwärmer einerseits mit der Regulierung des Wär-

mehaushaltes zu tun. "So lassen Schweißausbrüche, eiskalte Füße, Frösteln oder Fieber vermuten, dass der Dreifache Erwärmer nicht optimal arbeitet." Andererseits steuert er auch bestimmte Vorgänge im Körper:



**Johannes Müller**  
Heilpraktiker, APM-Therapeut, Lehrer an d. Europ. Penzel-Akademie

im oberen Erwärmer die Atmung, im mittleren Erwärmer die Verdauung und im unteren Erwärmer die Ausscheidung. Sinnbildlich gesprochen, könnte man den Dreifachen Erwärmer als "Briefträger" zwischen den

einzelnen Körperregionen und Organen bezeichnen.

**Persönliche Energie-Schatzkammer.** Der untere Erwärmer findet sich im Bereich unterhalb des Bauchnabels und ist zuständig für Nieren, Dünn- und Dickdarm sowie Blase. Seine Funktion ist die Ausscheidung, wobei die Nieren, Blase und Dickdarm auf seine Wärme angewiesen sind. Die "unreinen" Anteile müssen ausgeschieden, die reinen Anteile (Wasser und körperwichtige Essenzen) bewahrt werden.

Das von den Eltern mit der Zeugung übergebene, vererbte Potenzial an Lebensenergie ("Erbenergie") ist im unteren Erwärmer gespeichert. "Dort steht quasi unsere persönliche Schatzkiste an Lebensenergie" Auch

jene Energie, die für die Zeugung von Kindern benötigt und an sie weitergegeben wird, wurzelt in der "unteren Etage".

**In der Mitte der Kochtopf.** Der mittlere Erwärmer umfasst Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase. Diese Ebene ist umgangssprachlich der Kochtopf, in dem die Nahrung aufgenommen und durch Verdauungssäfte (Enzyme) fermentiert (also "gekocht") wird. Die Nahrungssensenzen wandeln sich in Chi und Blut. Den mittleren Erwärmer stärken wertvolle, naturbelassene Lebensmittel, aber auch "geistige Nahrung".

**Oben wohnt das "wahre Chi".** Im oberen Erwärmer sind die wichtigsten Orte die Lungen (angefüllt mit gesunder, frischer Luft) und das Herz als Wohnort des Geistes. Hier verbinden sich das Chi mit der Atemluft und wird als das "wahre Chi" im gesamten Körper verteilt.

Wichtig zu wissen: Die Energie-"Vorräte" des mittleren wie des oberen Erwärmers können durch eine bewusste Lebensführung und die Wahl guter Lebensmittel immer wieder aufgefüllt werden. "Das ist insbesondere dann wichtig, wenn die Stärke der Erbenenergie nachlässt." Auch Menschen, die an chronischen Erkrankungen leiden, können durch

ein bewusstes "Auffüllen" der beiden Brennräume ihren Körper kräftigen.

**"Moderne" Lebensweise ist sein Problem.** Disharmonien im Dreifachen Erwärmer sind vielfach anzutreffen, sie äußern sich unter anderem in Verdauungsproblemen, Wasseransammlungen im Gewebe (Ödeme) oder in Problemen auf der Toilette. Auch der unerfüllte Kinderwunsch passt in diese Aufzählung.

"Unsere angeblich so moderne Lebensweise, die im Wesentlichen von zu wenig körperlicher Aktivität, durch unzureichende Ernährung im Übermaß, durch Stress, vielfach auch durch psychische Probleme gekennzeichnet ist, bringt auch den Dreifachen Erwärmer aus seiner Balance." Die Schwächung des fein austariertes Systems drückt sich aus in mangelhafter Ausscheidung (unten), unzureichender Umwandlung der Nahrungs- in Lebensmittel (Mitte) und einer mangelhaften Atmung (oben) und damit letztlich auch fehlender Lebensfreude.

Das "formlose Organ" in unserer Körpermitte ist zuständig für die energetische Versorgung des Dreifach-Erwärmer-Meridians. Er beginnt an der Außenseite der Ringfingerkuppe, verläuft über Handrücken und Unterarm zum Ellenbogen und weiter zur Schulter und zum Schlüsselbein. Über den Hals führt er am Ohr vorbei,

berührt die Augenbraue und kehrt zur Ohrmuschel zurück, wo er endet.

Störungen im Verlauf des Dreifach-Erwärmer-Meridians schwächen die dreigliedrige Brennchamber, können darüber hinaus konkret für Schwerhörigkeit, Erkrankungen der Atemwege, Augenschmerzen, Verdauungsschwierigkeiten und die Tendenz zu Infektionskrankheiten verantwortlich sein. "Ein in der Praxis vielfach festgestellter Zusammenhang besteht zwischen Impfnarben, die im Verlauf des Dreifach-Erwärmer-Meridians liegen und den Energiefluss stören, und dem Auftreten von Tinnitus."

**APM und eine naturnahe Lebensweise.** Wer seinem Dreifachen Erwärmer Gutes tun möchte, dem wird zur energetischen Pflege mit der APM geraten. Dabei kann die vorbeugende Behandlungsserie sehr nützlich sein, damit sich Energiefluss-Störungen (und damit Krankheiten) gar nicht erst festigen können. Auch eine möglichst naturnahe Lebensweise stärkt den Dreifachen Erwärmer. "Als Richtschnur kann das Yin-/Yang-Prinzip dienen, sprich: extreme Verhaltensweisen jeder Art sollten gemieden werden - erst recht über Wochen, Monate und Jahre." ●



*Regelmäßiges und bewusstes Atmen - idealerweise in freier Natur - kräftigt den oberen Erwärmer. Mit T'ai Chi oder Qi-gong wird eine tiefe Atmung trainiert.*