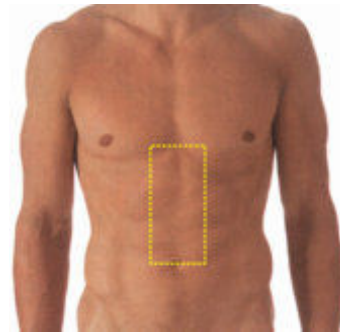


## Mythos "Solar plexus"...

Im Budo taucht immer wieder der fast schon mystifizierte Begriff "Solar plexus" (richtig: Plexus solaris) als Zielgebiet eines Angriffs auf; hier nun eine kurze und einfache Beschreibung von Lage, Funktion und Problemen. Die kuriosesten Lagebeschreibungen sind mir in den Kampfkünsten schon untergekommen und folgende Bilder sollen nun zum besseren Verständnis beitragen.



Der Name Plexus solaris (Sonnegeflecht) wird als Oberbegriff für ein Nervengeflecht, das vor (bauchwärts) der Bauchaorta liegt, verwendet. Es ist eine Ansammlung aus autonomen - also nicht bewusst beeinflussbaren - Nervenschaltzentren und Nervenfasern der Bauchorgane.

Ein Teil dieses Netzwerkes wird nun von einem sehr prominenten und wichtigen Hirnnerv (Nervus vagus, "Der Umherschweifende") gebildet. Dieser schwingt sich fröhlich aus dem Hirn, durch den Hals, dann entlang der Speiseröhre in den Bauchraum und - als hätte er dort nicht schon genug zu tun - reguliert am Wege noch schnell Herz, Lunge sowie Stimmapparat.

Da es sich aber um einen eher diffusen anatomischen Oberbegriff handelt, ist eine genaue Abgrenzung hier nicht sinnvoll und somit stellt die gelbe, strichlierte Linie eine einfache Annäherung dar.

Man bedenke aber, dass das Sonnegeflecht weit im Bauchinneren liegt und nicht, wie oftmals vermutet, unmittelbar unter der Oberfläche!

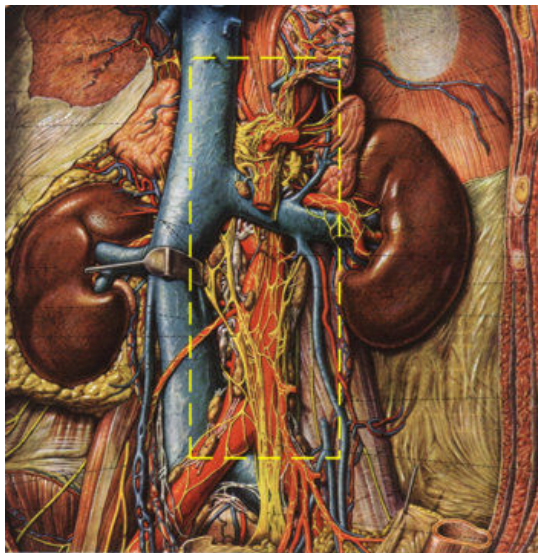


Abb.1: Hinterer Bereich der Bauchhöhle. Plexus solaris (gelbes Geflecht), Bauchaorta (rot), untere Hohlvene (dick und blau), Nieren (braun). Das Zwerchfell ist im oberen Bildbereich zu erkennen; Leber, Magen, Darm, etc. sind entfernt.

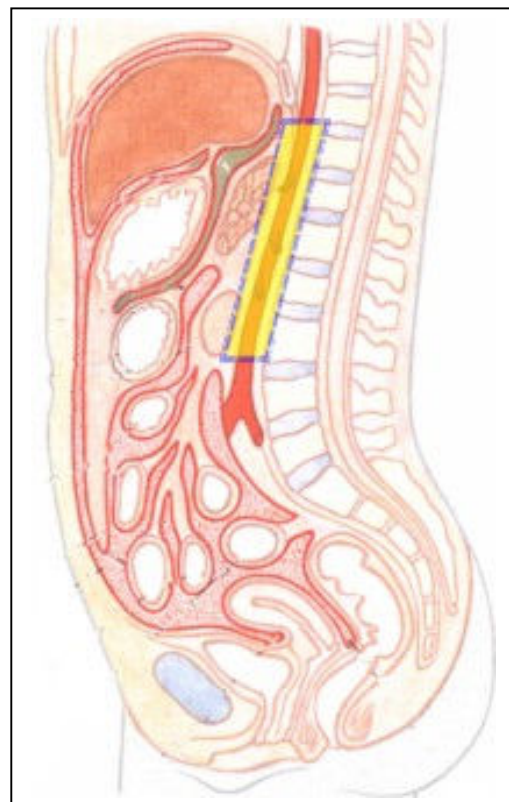


Abb.2: Die Seitenansicht veranschaulicht die tiefe Lage im Bauchraum.

## **Was kann nun passieren?**

Ein Schlag auf diesen Bereich, sei es in den Kampfkünsten oder zum Beispiel durch eine Lenksäule des Autos bei einem Unfall, kann zu einer Übererregung des Plexus solaris (somit auch Nervus vagus) führen und schwere vegetative Störungen bis zum Schock nach sich ziehen. Der Herzschlag wird wesentlich verlangsamt und ein Stillstand ist die mögliche Folge.

Gerade im Sommer wird auch immer wieder auf die Gefahren beim Baden hingewiesen und genau dieses Sonnengeflecht ist wesentlich mitverantwortlich, warum man nicht überhitzt und mit vollem Magen in kaltes Wasser springen darf. Der gefüllte Magen erhöht den Druck, der bei einer plötzlichen Pressatmung z.B: "huuuuhhh so kalt" :-), auf das Nervengeflecht ausgeübt wird und die beschriebene Überreaktion wird ausgelöst. Interessant in diesem Fall ist dann auch noch, dass ein möglicher Stimmverlust dem Ertrinkenden einen letzten, vielleicht rettenden, Hilfeschrei unmöglich macht.

Christoph Stöbich [www.aikido.at](http://www.aikido.at)