

## **Traditionelle Chinesischen Medizin (TCM): Innere Organuhr**

Wer permanent müde ist, erschöpft, matt, sich am Limit fühlt, dem muss zwangsläufig der Verdacht kommen, falsch zu leben. Dabei kann der Blick auf die Organuhr helfen. Mit hoher Wahrscheinlichkeit befindet sich diese Person seit längerem in einem aufreibenden Kampf gegen die eigenen Energieströme und setzt ihre Organe just zu dieser Zeit zusätzlichem Stress aus, in der sie mit der Energieproduktion beschäftigt ist.

### **Stress wenn die innere Uhr und der Rhythmus gestört ist**

Der Mensch ist Teil der Natur: Weit mehr als in unserer westlichen Medizin sieht TCM den Menschen als Teil der Natur, so wie auch zum Beispiel der Ayurveda. So wie die Erde, die Himmelsrichtungen, das Licht – der Mensch ist damit verbunden und beeinflusst. Alles ist miteinander verknüpft und wirkt aufeinander ein. Ändern sich die Jahreszeiten, die Temperaturen, das Wetter, hat dies einen Einfluss auf unseren Organismus. Der Tag macht aktiv, die Nacht müde.

### **Blut und Qi als Essenz des Lebens**

Laut der Chinesische Medizin hängt unsere Lebensenergie vor allem von zwei Quellen ab: dem Blut und dem Qi („Energie, Atem, Fluidum“). Hier gleichen sich die asiatischen Philosophien: Im Yoga spricht man von Prana, im Ayurveda von Ojas: Energie die uns am Leben hält und die es gilt zu schonen und aufzubauen.

### **Alle zwei Stunden ein anderes Organ**

In der TCM zirkulieren diese energetisiert permanent im ganzen Körper. Wechseln aber alle zwei Stunden von einem Organ zum anderen um sich diesem im besonderen Mass zu widmen. Für die Chinesischen Weisen war klar, was später durch Abertausende klinische Tests bestätigt wurde: In diesem zwei Stunden arbeiten diese Organe derart unter Hochdruck an der Energieaufnahme, dass sich eine zusätzliche intensive Belastung auf Dauer rächt.

### **Die Organuhr zeigt welches Organ im Fokus steht**

Aufgrund dieser Erkenntnis entstand die Organuhr. An ihr kann abgeleitet werden, welche Aktivitäten zu welcher Zeit gut für den Körper sind oder eben problematisch. Wobei wichtig zu verstehen ist, dass die Organuhr nicht die Heilung des Körpers regle, sondern die Prävention. Vergleichbar mit der in der westlichen Wissenschaft so populär gewordenen biologischen Uhr. Anders gesagt: Wenn wir die Organuhr kennen, wissen wir, wie wir leben sollten.

### **Beispiele für die Organuhr**

Langschläfer mit Verdauungsproblemen sollten ihre Gewohnheiten ändern und vor 7 Uhr aufstehen, ein Glas Wasser trinken – und geniessen, wie selbstverständlich der Dickdarm arbeitet. Beim (leichten!) Nachtessen, sollten schwere Diskussionen vermieden werden, sonst findet man schlecht in den Schlaf.

Pures Gift für den Körper ist Sport über Mittag. Denn von 11 bis 13 Uhr bearbeitet Blut und Qi das Herz, darum benötigt dies zu dieser Zeit Ruhe. Ideal ist ein bedächtiger Lunch, am besten mit anschliessendem kurzen Mittagsschlaf.

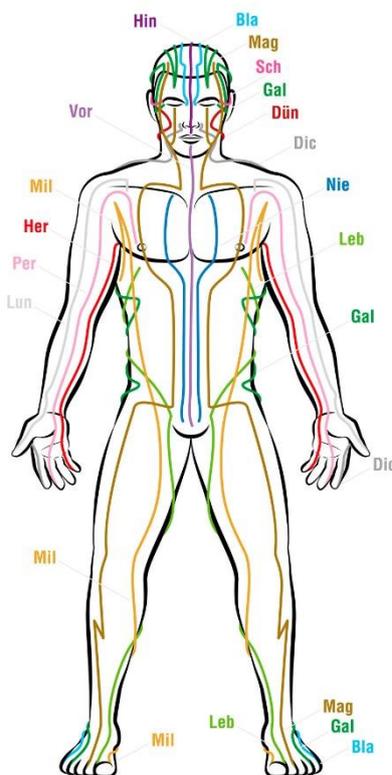
Das Herz steuert sämtliche mentale Aktivitäten, wie Inspiration und Konzentration. Wer regelmässig über Mittag joggen geht, nimmt in Kauf, dass er fahrig wird und sein Gedächtnis leidet.

### Wenn ich Nachts nicht schlafen kann: Mögliche Störungen in den Energiebahnen, den Meridianen

In der chinesischen Medizin geht man davon aus, dass Leitbahnen den ganzen Körper durchziehen. Diese so genannten Meridiane sind eigenständige Kanäle oder Wege, unabhängig von den Blutbahnen und den Nerven.

In ihnen fliesst die Lebenskraft Qi, die Energie und Nährstoffe zu den verschiedenen Organen transportiert. Wenn man also in der chinesischen Medizin von der „Lunge“ oder dem „Magen“ spricht, ist damit nicht nur das Organ gemeint, sondern der damit zusammenhängende Meridian.

Insgesamt gibt es zwölf Meridiane, die nach einem Organ benannt sind. Hinzu kommen acht Sondermeridiane.



## Die Meridiane

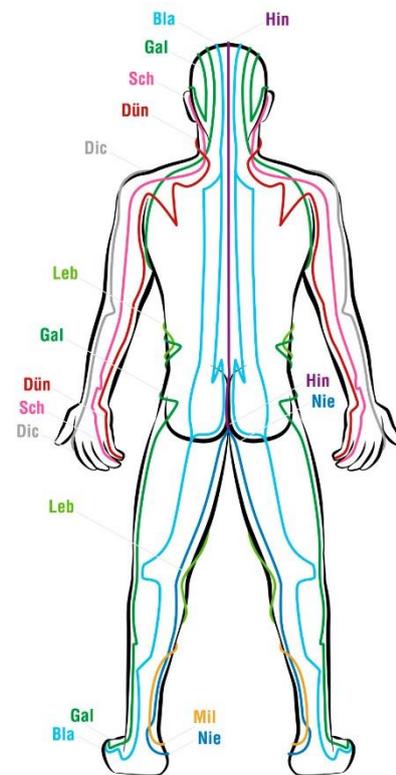
### Zwei Mittellinienmeridiane:

Vordermeridian (Konzeptionsgefäß)

Hintermeridian (Lenkergefäß)

### Zwölf Hauptmeridiane:

- Magen-Meridiane
- Milz-Pankreas-Meridiane
- Dünndarm-Meridiane
- Herz-Meridiane
- Blasen-Meridiane
- Nieren-Meridiane
- Perikard-Meridiane
- Schilddrüsen-Meridiane
- Gallenblasen-Meridiane
- Leber-Meridiane
- Lungen-Meridiane
- Dickdarm-Meridiane



In der chinesischen Medizin gilt, dass der Mensch krank werden kann, wenn der Energiefluss über eine lange Zeit hinweg gestört ist:

Möglicherweise ist in einem Organ nicht genügend Lebensenergie vorhanden (Qi-Mangel) oder das Qi ist blockiert und kann nicht mehr frei durch den Körper fließen (Qi-Depression bzw. Qi-Stagnation). Es kommt aber auch vor, dass das Qi in die falsche Richtung fliesst. So kann die Ursache für Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft z. B. „gegenläufiges Magen-Qi“ lauten.

Ein gesunder Körper kann kurzfristige Störungen im Energiefluss ausgleichen, denn in der chinesischen Medizin ist man überzeugt davon, dass sich die Organe gegenseitig unterstützen.

Erst wenn es in einem oder in mehreren Organen über längere Zeit zu viel oder zu wenig Qi gibt und die anderen Organe dieses Ungleichgewicht nicht mehr harmonisieren können, kann es zu Beschwerden kommen.

### **Einschlafprobleme zwischen 21.00 – 23.00 Uhr: Störung im Dreifach Erwärmer oder Schilddrüsen-Meridian**

Der Dreifach-Erwärmer-Meridian hat laut TCM die Aufgabe, Atmung, Nahrung und Flüssigkeit sicherzustellen und die Körpertemperatur zu regulieren. Der Dreifach Erwärmer besteht aus drei Teilen: Brust, Bauchraum und im Beckenraum.

Dem Dreifach-Erwärmer-Meridian wird die Freude zugeordnet. (Volksmund: „es trifft ihn Mitten ins Herz“ oder „geradewegs aus dem Bauch heraus“).

Folgende Symptome können laut TCM durch ein Ungleichgewicht des Dreifach-Erwärmer-Meridians (also Energieleitbahn) der Grund für diese Beschwerden sein:

- Infektionen
- Libido-Verluste
- Rückenschmerzen
- Mund-, Nase- und Augenentzündungen
- Erkältungen

### **Schlafprobleme zwischen 23.00 – 1.00 Uhr: Gallenblase**

Die Gallenblase hat die Funktion, Gallensaft zu speichern und zur Verdauung abzusondern. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Gallenblasen-Meridian als sehr kraftvoll beschrieben. Folgende Symptome können laut TCM durch ein Ungleichgewicht des Gallenblasen-Meridians der Grund für diese Beschwerden sein:

- Migräne
- Hexenschuss oder Rückenbeschwerden
- „herumziehende“ Schmerzen und Beschwerden
- Augenprobleme
- Regelbeschwerden
- Unentschlossenheit
- Reizbarkeit
- Wetterfühligkeit
- Bluthochdruck
- Unwohlsein im Frühling

### **Aufwachen zwischen 1.00 – 3.00 Uhr: Störung im Leber-Meridian**

Die Leber hat zur Funktion, den Körper zu entgiften und genügend Gallensaft zu produzieren sowie Blutgerinnung, Hormone und Enzyme (Proteine) im gesunden Verhältnis zu halten.

Der Leber-Meridian wird die Emotion Wut zugeordnet („es ist mir etwas über die Leber gelaufen“). Funktionsstörungen zeigen sich in

- Kopfschmerzen
- Stress
- cholericem Temperament

- Blutdruckbeschwerden
- Augenproblemen
- Regelbeschwerden
- aber auch in tiefen Gefühlen wie Hass, Zorn, Wut oder Eifersucht

### **Durchschlafprobleme zwischen 3.00 – 5.00 Uhr: Der Lungen-Meridian**

Der Lungen-Meridian hat die Aufgabe, die von der Lunge ausgehende Atmung zu verarbeiten, körpereigene Abwehrkräfte zu mobilisieren sowie Haut und Körper gegen Trockenheit, Wind oder Hitze zu schützen.

Dem Lungen-Meridian wird die Emotion Trauer zugeordnet. Funktionsstörungen zeigen sich in

- Atembeschwerden
- Asthma, Bronchitis, Husten
- übermässigen Gähnen
- schwierige Sauerstoff-Versorgung
- Hautprobleme, schlechte Haare
- Melancholie und Depressionen.

### **Frühes Aufwachen zwischen 5.00 – 7.00 Uhr: Der Dickdarm-Meridian**

Der Dickdarm-Meridian hat die Aufgabe, alles auszuschleiden und loszulassen. Er ist ein grober Schmutzableiter. Funktionsstörungen zeigen sich in:

- Mundgeruch
- Verdauungsprobleme, Verstopfung, Blähungen
- Festhalten am Alten (selbst am Kot!) oder sogar
- Stagnation

### **Schlafstörung bei Stress**

Entwarnung wiederum gibt es für jene, die nachts aufschrecken und denken, mit ihrer Lunge sei etwas nicht in Ordnung, nur weil sie wieder um vier Uhr wach liegen. Denn dieses Erwachen zu ähnlichen Zeiten kann auch eine antrainierte Gewohnheit sein. Erst bei weiteren Symptomen wie chronischen Husten oder Allergien, die man bei Schlafstörungen zwischen 3 und 5 Uhr besonders spürt, sollte man hellhörig werden und einen Arzt aufsuchen. Gut sind schlaflose nächtliche Phasen jedoch nie.