

Die chinesische Organuhr

von Karen Hoffschulte

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin hat jedes Organ seine Arbeits- und Ruhezeiten. Diese sind in der Organuhr dargestellt. Die Lehre der Organuhr hilft uns, im Einklang mit unserem natürlichen Rhythmus zu leben – und Krankheiten vorzubeugen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird schon seit Jahrtausenden auf die verschiedenen menschlichen Zyklen geachtet. Die Chinesischen Therapeuten hatten erkannt, dass sich Krankheiten und ihre Symptome zu ganz bestimmten Zeiten häuften und beziehen seitdem diese Zyklen deutlich in das Therapiekonzept ein. Nach dem Wissen der TCM durchströmt unsere Lebensenergie (qi) auf unsichtbaren Leitbahnen (Meridianen) unseren Körper. Die Hauptmeridiane sind jeweils einem Organ zugeordnet. Dabei werden alle zwei Stunden ein Meridian und damit ein bestimmtes Organ besonders gut mit Energie durchflutet und mit einem Maximum an Lebensenergie versorgt. Zwölf Stunden später hat das entsprechende Organ dafür seinen Energietiefpunkt.

Wenn wir im Einklang mit diesem natürlichen Fluss unserer Lebensenergie leben, können wir unsere Organe bei ihrer täglichen Arbeit optimal unterstützen – und so zu unserem eigenen Wohlbefinden beitragen.

Generell gilt: Besonders gut kann man auf die Organe in ihrer Maximalzeit einwirken, also dann, wenn das betreffende Organ, für deren Unterstützung die Therapie bzw. Arznei bestimmt ist, die meiste Energie besitzt.



So nutzen Sie die Organuhr

3 bis 5 Uhr (Lunge): Tief einatmen!

Die Lunge führt jetzt ihren Reinigungsprozess durch. Unterstützen Sie sie dabei, indem Sie bei geöffnetem Fenster schlafen oder den Raum vor dem Schlafengehen ordentlich durchlüften. Ein Tipp für alle Frühaufsteher: Besonders wohltuend ist ein Spaziergang in den frühen Morgenstunden (3-7 Uhr), damit tanken Sie viel Energie für den Tag.

5 bis 7 Uhr (Dickdarm): Loslassen und reinigen!

Der Körper schüttet das Hormon Kortisol aus, das uns langsam weckt. Jetzt ist eine gute Zeit, um den Darm zu entleeren. Unterstützen Sie die Entgiftungsarbeit des Darms, indem Sie ein Glas lauwarmes Wasser trinken.

7 bis 9 Uhr (Magen): Aufnahme!

Die beste Zeit für das Frühstück. Die Verdauung läuft auf Hochtouren. Chinesische Ärzte raten, sich beim morgendlichen Frühstück nicht durch zu viel Denken, Zweifeln und Grübeln zu belasten. Schenken Sie dem Essen Ihre volle Aufmerksamkeit. Laut TCM-Lehre sollten wir morgens warm essen, am besten einen Hirsebrei mit Zimt und gedämpftem Obst, Porridge oder Grießbrei. Nach einer warmen Morgenmahlzeit fühlen Sie sich voller Energie.

9 bis 11 Uhr (Milz): Zeit zum Denken!

Die Denktätigkeit erreicht zu dieser Zeit ein Leistungshoch. Der Körper ist jetzt sehr widerstandsfähig und die Wundheilung beschleunigt, weil die Milz weiße Blutkörperchen am Fließband produziert. Die Körpertemperatur erreicht ihr Maximum. Die geistige Lernfähigkeit ist jetzt am höchsten – eine gute Tageszeit also für Prüfungen.

11 bis 13 Uhr (Herz): Lebensfreude!

Aus Sicht der TCM ist mittags die "Herzenszeit". Jetzt heißt es auch: Für den Rest des Tages neue Energie tanken, sich mit anderen zum leichten Mittagessen treffen, zu kommunizieren und zu lachen. Das Herzensfeuer sorgt dafür, dass wir Freude am Leben haben.

13 bis 15 Uhr (Dünndarm): Auf den Bauch hören!

Ihr Körper befindet sich im Mittagstief, Blut wird für die Verdauung benötigt, der Blutdruck sinkt. Wer kann, sollte jetzt eine kurze Siesta machen. Jetzt ist die ideale Zeit zum Verarbeiten und Reflektieren der bisher gesammelten

Tageseindrücke. Unser "Bauchgehirn" im Dünndarm hilft uns dabei, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.

15 bis 17 Uhr (Blase): Nutzen Sie Ihre Stärken!

Das Mittagstief ist überstanden, der Körper kommt wieder auf Hochtouren, eine gute Zeit z.B. für Sport. Die Harnblase, ein wichtiges Entgiftungsorgan, arbeitet besonders gut, auch das Langzeitgedächtnis hat seine Hochphase. Blutdruck und Kreislauf erreichen noch einmal ein Maximum. Trinken Sie viel klares Wasser und ungesüßten Tee, das spült Altlasten aus dem Körper.

17 bis 19 Uhr (Niere): Das Tempo drosseln!

Puls und Blutdruck sinken gegen Abend automatisch, obwohl der Organismus noch eine Weile auf Hochtouren läuft. Unterstützen Sie in der "Nierenzeit" den Körper dabei, zur Ruhe zu kommen. Gehen Sie sorgsam mit Ihren Kräften um. Kräutertees unterstützen die Niere beim Entgiften. Jetzt ist die beste Zeit für ein leichtes Abendessen, denn der Magen hat in den kommenden zwei Stunden sein Energietief.

19 bis 21 Uhr (Kreislauf): Bewusst genießen!

Nun stellt Ihr Körper auf den Ruhemodus um. Blutdruck und Puls werden heruntergefahren. In der TCM ist diese Phase dem Perikard zugeordnet, der bindegewebsartigen Hülle, die unser Herz umschließt. Für die alten Chinesen war das Perikard der Beschützer der Herzenergie. Ist das Perikard stark, sind Körper und Seele stimmig und im Einklang. Genießen Sie diese Zeit im Zusammensein mit der Familie oder Freunden.

21 bis 23 Uhr (Dreifacher Erwärmer): Gedanken fließen lassen!

Der Dreifache Erwärmer wird keinem Organ unmittelbar zugeordnet. Er koordiniert Energiekreisläufe untereinander und ist für das ungehinderte Fließen der Lebensenergie zuständig. Jetzt sinken Blutdruck und Puls, Verdauungsorgane gehen in die Erholungsphase über. Lassen Sie Ihre Gedanken und Gefühle jetzt frei fließen. Eine ideale Zeit zum Meditieren und Kraftsammeln, zum Entspannen und für die Liebe.

23 bis 1 Uhr (Gallenblase): Zeit zum Schlafen!

Die Kortisol-Ausschüttung wird heruntergefahren, der Körper beginnt sich zu entspannen. Die Vitalfunktionen wie Blutdruck, Herzfrequenz und Temperatur werden gesenkt, der Stoffwechsel ist träge. Die Haut regeneriert sich. Jetzt ist die ideale Schlafenszeit. Essen und Alkohol belasten den Körper nun besonders.

1 bis 3 Uhr (Leber): Entgiften!

Die Leistungsfähigkeit ist auf dem Tiefpunkt. Kälte wird stärker wahrgenommen. Unsere Leber entgiftet auf Hochtouren! Patienten mit Leberproblemen wachen in dieser Zeit häufig auf. Die Leber kann sich nur im Schlaf regenerieren. Nikotin und Alkohol sind in dieser Phase besonders nachteilig. Der Körper braucht Ruhe, denn er ist nun besonders empfindlich.

Einschätzung:

Das heutige Leben wird hauptsächlich von Familie, Arbeitszeiten und sozialen Kontakten bestimmt. Viele Termine sind vorgegeben, die wenig Luft für die freie Tagesgestaltung lassen. Die Organuhr kann daher nur eine grobe Orientierung bieten – und eine Hilfestellung, den Körper besser zu verstehen. Sie ist eine Aufforderung an den Menschen, sich sorgsamer zu beobachten und ein Stück näher zu sich selbst zu finden.