Li Wu

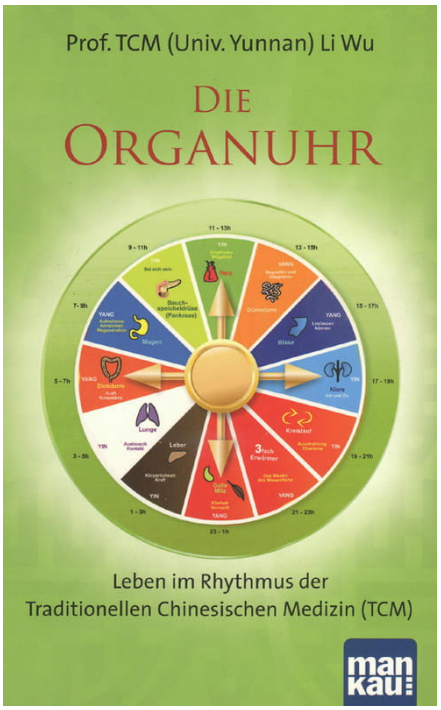
Die Organuhr

Leseprobe

Die Organuhr

von Li Wu

Herausgeber: Mankau Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Einführung: Der zivilisationskranke Mensch 7

Das ganzheitliche Weltbild in der TCM 11
Die jahrtausendealten Ursprünge der TCM 12
Yin & Yang – das sensible Zusammenspiel der Kräfte 15
Wu Xing – die fünf elementaren Wandlungsphasen 19
Zang Fu – die Funktionskreise mit ihren inneren Organen .. 27
Qi – die alles durchdringende Lebensenergie 29
Die fünf Grundsubstanzen des Lebens 32
Meridiane – die unsichtbaren Energieleitbahnen 34
Krankheit im Kontext fernöstlicher Medizin 38

Leben mit der chinesischen Organuhr 43
Der hohe Preis unserer Zivilisation – wenn das Leben aus der Balance gerät 44
Der chinesische Kalender – Geschichte und Ursprünge der Organuhr 48
Der Tag im Zweistundenrhythmus 55
Die Organuhr in der Praxis – Aktivitäts- und Ruhephasen nutzen 58
Der 24-Stunden-Rhythmus des Körpers 61

Die Partnermeridiane im Zweistundenrhythmus 71
Der Partnermeridian Lunge – Dickdarm 76
Der Partnermeridian Magen – Milz-Pankreas 86
Der Partnermeridian Herz – Dünndarm 96
Der Partnermeridian Blase – Niere 105
Der Partnermeridian Perikard – Dreifacher Erwärmer 113
Der Partnermeridian Gallenblase – Leber 122

Diagnose und Therapie in der TCM 133
Störungen und Disharmonien erkennen –
die Diagnose in der TCM 134
Fragebogen zur Erfassung energetischer
Organstörungen und Disharmonien 137
Heilmethoden – die fünf Behandlungssäulen 146
Die chinesische Kräuterheilkunde 147
Akupunktur und Moxibustion 153
Massage 155
Ernährung 158
Bewegungslehren 161

Anhang 169
Tabellarische Übersicht mit Zeiten und Funktionen
der jeweiligen Organe 170
Literaturverzeichnis 176
Bezugsquellen für chinesische Heilkräuter 178
Danksagung 179
Zum Autor 180
Weitere Veröffentlichungen des Autors 181
Stichwortregister 184

Einführung: Der zivilisationskranke Mensch

Der Mensch im 21. Jahrhundert hat sich seinem natürlichen Lebensrhythmus immer weiter entfremdet. Unsere Tagesplanung wird häufig nicht mehr durch den natürlichen Tag- und Nachtrhythmus, den Takt, den die Sonne uns vorgibt, oder selbst den jahreszeitlichen Wechsel bestimmt, sondern strukturiert sich durch eine Vielzahl von Verpflichtungen und drängenden Aufgaben, denen der Alltag täglich neu angepasst werden muss.

Ob im Berufs- oder Privatleben, bei Tag oder Nacht, jederzeit muss man erreichbar und verfügbar und am besten gleich im Sauseschritt unterwegs sein. Schließlich bringt man andere durch nichts mehr an den Rand der Verzweiflung als durch Langsamkeit.

Häufig gibt es nur noch wenige Momente, in denen man wirklich zur Ruhe kommen und Atem holen kann. Und auch wenn der Seele ein vertrödelter Tag hin und wieder guttut, das chronisch schlechte Gewissen macht den Erholungseffekt schnell wieder zunichte.

Viele Menschen fühlen sich deshalb im Dauerstress, sind gehetzt, überreizt und irgendwann einfach nur noch erschöpft. Oder sie entwickeln typische Stresssymptome, die dann – weit entfernt von den eigentlichen Ursachen – medikamentös „verarztet“ werden. Früher oder später leiden die meisten von uns an regelmäßig wiederkehrenden Schlafstörungen, Migräne, Magen-Darm-Beschwerden oder Energielosigkeit, bis hin zu depressiven Verstimmungen. Auch wenn es sich oft „nur“ um psychosomatische Beschwerden handelt – sie sollten immer als Warnsignale gedeutet werden. Sie

weisen uns darauf hin, dass wir wieder mehr auf den eigenen Körper, auf unsere innere Uhr hören sollten. Denn jedes Loslösen von den rhythmischen Prozessen der Natur wirkt sich langfristig negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus.

Nach dem jahrtausendealten Heilwissen der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Natur und selbst der unendliche Kosmos einem ständigen Wandel unterworfen – einem Wechselspiel von Aktivitäts- und Ruhephasen, von Yin und Yang, vom dynamischen Zusammenspiel der Gegensätze. Wenn dieses sensible Gleichgewicht gestört ist, gerät das ganze System aus dem Takt. Was bereits im „Buch des Gelben Kaisers“, dem uralten Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, geschrieben steht, gilt heute mehr denn je:

> „In alten Zeiten führten die Menschen ein einfaches Leben. Sie gingen auf die Jagd, sie fischten und hielten sich den ganzen Tag in der Natur auf. Wurde es kühler, steigerten sie ihre Aktivität, um die Kälte abzuwehren. Im Sommer zogen sie sich an schattige Plätze zurück, um der Hitze zu entfliehen. Innerlich ließen sie sich durch ihre Emotionen nicht aus der Ruhe bringen, und sie verspürten keine maßlosen Begierden. Äußerlich waren sie noch nicht den heute verbreiteten Belastungen ausgesetzt. Sie lebten frei von Gier und Neid, im Einklang mit der Natur. Sie bewahrten sich eine Haltung des Jingshen neisuo, inneren Frieden und gesammelten Geist. Dadurch verhinderten sie, dass krankheitsauslösende Faktoren eindringen

> konnten. (...) Heutzutage sind die Menschen anders. In ihrem Inneren sind sie Sklaven ihrer Emotionen und Sorgen. Sie überanstrengen ihren Körper mit harter Arbeit. Sie folgen nicht mehr dem rhythmischen Wandel der Jahreszeiten und werden so anfällig für Angriffe durch ‚Räuber' und Winde."
>
> (Quelle: Maoshing, Ni (Hrsg.): Der gelbe Kaiser, Knaur, München 2011, S. 78f.)

Auch der Mensch ist eingebettet in diese rhythmischen Prozesse der Natur. Unser Leben wird tagein, tagaus bestimmt vom Lauf der Jahreszeiten, von Sonne und Mond, von Tag und Nacht. Wir unterliegen einem 24-Stunden-Rhythmus, einem täglich neu einsetzenden Energiekreislauf. In gleicher Weise hat auch jedes unserer Organe seine aktiven Phasen und seine Ruhephasen. Beschwerden, die zu bestimmten Tageszeiten auftreten, verweisen auf bestimmte Organe. Auch Behandlungen können zu bestimmten Zeiten am wirkungsvollsten sein. Und selbst unsere Arbeitszeiten können wir nach diesem inneren Schrittmacher, der Organuhr, ausrichten.

Für unsere Gesundheit und unser Lebensglück tragen wir selbst die meiste Verantwortung. Erst wenn wir unseren Alltag wieder nach unseren natürlichen Bedürfnissen ausrichten und wenn wir achtsam und im Einklang mit unserer inneren Uhr leben, finden wir zu unserem natürlichen Biorhythmus zurück – eine der wichtigsten Voraussetzungen für Wohlbefinden, Gesundheit und vor allem auch Zufriedenheit.

(...)

五行 Wu Xing – die fünf elementaren Wandlungsphasen

Das daoistische Konzept der fünf Wandlungsphasen, auch bekannt als die „Fünf-Elemente-Lehre“, behandelt also die Gesetzmäßigkeiten, nach denen die zyklischen Prozesse in der Natur ablaufen. Die Zahl Fünf (Wu) symbolisiert dabei „das rechte Maß“ und die „Mitte“. Xing bedeutet u.a. „die Reise“, im weiteren Sinn auch „Bewegung“. Anhand dieses Konzept werden die dynamischen Veränderungen in der Natur erklärt: das Werden, die Reife und das Vergehen, dem auch unser eigenes Dasein unterliegt.

Die jeweiligen Prozesse sind dabei durch Studium und Beobachtung unmittelbar aus der Umwelt abgeleitet und berufen sich auf allgemeingültige Naturgesetze.

Die fünf Elemente und ihre Eigenschaften

Nach dieser universalen Lehre lassen sich alle Dinge in fünf Grundelemente oder Grundbausteine einteilen, nämlich: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Um die Begriffe verständlich zu machen, hier ein kurzer Abriss ihrer Eigenschaften:

- *Holz* steht für die belebte Natur und jede Art von Vegetation. Es repräsentiert das Wachstum, deshalb symbolisiert es die Kindheit und den Frühling, wenn alles sprießt und gedeiht und neues Leben entsteht. Als Wurzel und schwerer Stamm ist es Yang zuzuordnen, die feinen, biegsamen Zweige und Blätter sind hingegen Yin. Zielstrebig verfolgt das Element seine Ziele. Wird es daran gehindert und kommt es zu Disharmonien, treten Wut und Aggression auf.

- *Feuer* ist hell, heiß und leicht entflammbar. Diesem Element sind demgemäß Begeisterung und Lebensfreude zuzuordnen, das Mitreißende. In der Feuer-Phase zeigt sich der noch jugendliche Überschwang, das Erwachen der Sexualität, gepaart mit Tatkraft und Abenteuerlust. Gleichzeitig zehrt das Feuer und kann, wenn es nicht genährt wird, verglimmen. Feuer zeugt also auch von Abhängigkeit und muss überwacht und gespeist werden. Yang ist die Helligkeit und die Hitze, Yin das glimmende Feuer und die Wärme.
- *Erde* steht für Beständigkeit, Klarheit, Standfestigkeit und Stabilität. Sie versorgt uns mit Nahrung, in körperlicher wie geistiger Hinsicht. Der Mensch wird sesshaft, sucht nach Sicherheit und konzentriert sich auf die Familiengründung. Die Erdphase gilt als die (Lebens-)Mitte. Auch Macht und materieller Besitz sind dem Erd-Element zugeordnet. Doch wer zu viel davon hortet, leidet unter einem Ungleichgewicht. Yin ist z.B. der feuchte Erdboden, Yang sind trockene Erde, große mächtige Gesteins- und Landmassen.
- *Metall* wie Gold weckt Begehrlichkeiten und symbolisiert Begierde und Eitelkeit. Wegen seiner Härte steht es auch für Durchsetzungsvermögen, Entschlossenheit und Konzentration auf Wesentliches. Gleichzeitig kann das Metall auch Erstarrung und übertriebene Prinzipientreue verkörpern. Metall kennzeichnet die Phase des Herbstes und des Verfalls. Die Zeit, in der die Ernte eingebracht wird, in der man aber auch mit Reife und Gelassenheit an die Dinge herangehen kann.
- *Wasser* – alles Flüssige, sich Sammelnde wird dem Wasser zugeordnet. Es steht für Konzentration, aber auch für Flexibilität, Wandlung und Unabhängigkeit. Wegen seiner

Klarheit symbolisiert es Rationalität. Im Übermaß sammelt es ungeheure Kräfte, die seine Durchsetzungsfähigkeit bezeugen. Es ist die Lebensphase des Vergehens und des Speicherns, in der man zurückblickt, sich besinnt und von allem löst. Der Kreislauf beginnt von Neuem.

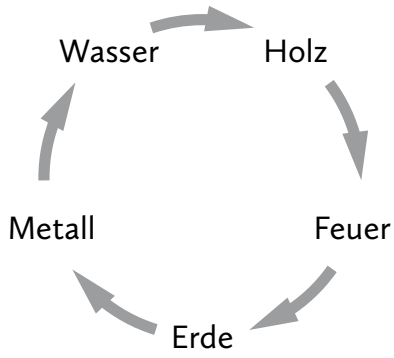
Das Wechselspiel der Wandlungsphasen

Diese fünf Elemente repräsentieren die Durchgangs- und Bewegungsphasen eines Zyklus. Sie stehen in einer dynamischen Wechselwirkung zueinander, interagieren miteinander und steuern so die Stadien des Wachstums und des inneren wie äußeren Wandels. Alle fünf Elemente sind also abhängig voneinander: Jede Wandlungsphase wird aus einer anderen geboren. Sie setzt ein, dehnt sich aus, strebt ihrem Höhepunkt zu und bringt im Vergehen wiederum eine neue Wandlungsphase hervor. Dabei gleicht jedoch kein Zyklus dem vorhergehenden, nichts bleibt unveränderlich oder kommt zum Stillstand. Alles Leben, die Natur und der ganze Kosmos sind einer ständigen, unumkehrbaren Veränderung unterworfen – so wie wir es selbst jeden Tag aufs Neue erfahren. Alles, im Kleinen wie im Großen, befindet sich in einem immerwährenden Fluss.

Die fünf Wandlungsphasen können sich jedoch nicht nur gegenseitig erzeugen, sondern auch überwinden, eindämmen und kontrollieren. Damit nicht ein Element zu stark oder zu schwach wird und Disharmonien entstehen, wird ihr Gleichgewicht durch vier Zyklen ausbalanciert: den Nährungszyklus, den Erschöpfungszyklus, den Kontrollzyklus und den Verletzungszyklus. Durch ihre wechselseitige Einflussnahme entsteht ein harmonisches, aber auch sensibles Gleichgewicht der Kräfte.

Die vier Zyklen zeigen, wie die fünf Elemente miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen:

1. Der Erschaffungs- oder Nährungszyklus (Sheng-Zyklus)

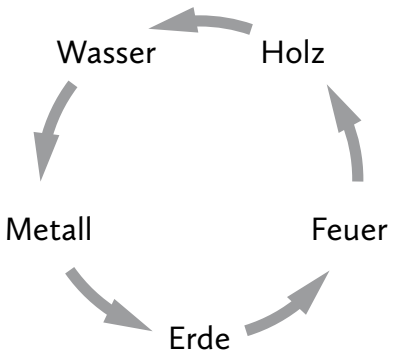


Im Uhrzeigersinn angeordnet erzeugt, nährt und unterstützt eine Wandlungsphase die nächste, wie in einer Mutter-Kind-Beziehung. Dann beginnt der Zyklus mit dem Element Holz von vorn.

- → Holz nährt das Feuer.
- → Die durch das Feuer erzeugte Asche reichert die Erde mit Nährstoffen an.
- → Erde bringt Erze, also Metall hervor.
- → Spurenelemente, also Metall, bereichern das Wasser.
- → Wasser nährt die Bäume, also das Holz.

Eine Disharmonie setzt ein, wenn ein Element geschwächt ist, denn dann kann es das nächste nicht mehr ausreichend ernähren. Dadurch setzt sich das energetische Ungleichgewicht fort, das sich letztlich auf alle Bereiche ausdehnt. Um das zu verhindern, unterliegen die Wandlungsphasen verschiedenen Kontrollmechanismen.

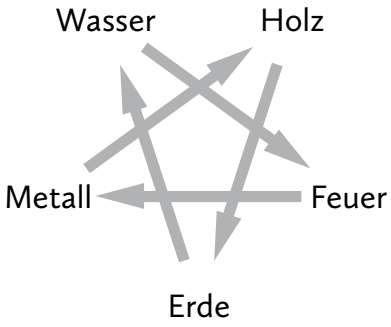
2. Der Schwächungs- oder Erschöpfungszyklus (Cheng-Zyklus)



Gegen den Uhrzeigersinn gerichtet wird jedes Element hingegen gestärkt, indem es das vorhergehende Element schwächt. Der Erschöpfungszyklus kann somit als Kind beschrieben werden, das der Mutter Energie entzieht und sie dadurch schwächt.

→ Feuer verbrennt das Holz.
→ Holz saugt das Wasser auf.
→ Wasser korrodiert das Metall.
→ Metall zieht Mineralien aus der Erde.
→ Erde erstickt das Feuer.

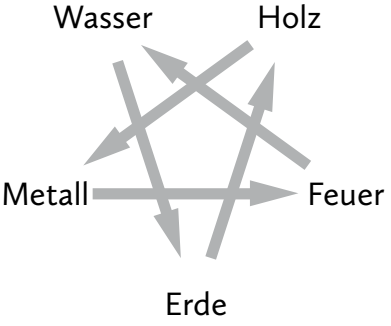
3. Der Kontrollzyklus (Ke-Zyklus)



Um einen Mangel oder Überfluss auszugleichen, findet eine Kontrolle statt, bei der jedes Element auf seinen „Enkel“, also das übernächste Element einwirkt. Der Kontrollzyklus, die „Großmutter-Enkel-Beziehung“, beschreibt die natürliche Kontrolle des Wachstums und der Ausdehnung mittels der „Großmutter".

→ Bäume (Holz) entziehen der Erde Nährstoffe.
→ Dämme (Erde) halten Wasser auf, Erde saugt Wasser auf.
→ Wasser löscht das Feuer.
→ Feuer schmilzt Metalle.
→ Metall spaltet oder zersägt Holz.

4. Der Schädigungs- oder Verletzungszyklus (Wu-Zyklus)



Der Verletzungszyklus beschreibt die Auflehnung des „Enkels" gegen die „Großmutter" und deren Schwächung – ein Element kann das vorletzte schädigen, wenn es zu stark wird.

→ Holz macht das Metall stumpf.
→ Metall nimmt das Feuer auf.
→ Feuer lässt das Wasser verdampfen.
→ Wasser weicht die Erde auf.
→ Erde erstickt das Holz.

Die fünf chinesischen Jahreszeiten

Doch wie sieht ein solcher Zyklus in der Praxis aus? Am Beispiel der Jahreszeiten lässt sich das Konzept der Wandlungsphasen anschaulich aufzeigen: In der Traditionellen Chinesischen Medizin geht man analog zu den fünf Wandlungsphasen von fünf Jahreszeiten aus. So wie diese ineinander übergehen, umschreiben auch die fünf Elemente die verschiedenen, aufeinanderfolgenden Stadien eines Lebenszyklus:

- *Der Frühling* wird der Wandlungsphase Holz zugeordnet. Das Yang erwacht und findet zu neuer Kraft – die Natur beginnt zu wachsen und zu grünen, die Knospen treiben aus. Die Tage werden länger, und die Zahl der Sonnenstunden nimmt zu.
- *Der Sommer* ist das erstarkte Yang, das seinem Höhepunkt zustrebt. Er wird aus dem Frühling geboren und dem Feuer zugeordnet. Alles erblüht. Es wird spät dunkel, und die Temperaturen steigen.
- *Der Spätsommer* ist die Phase, in der sich das Yang langsam zum Yin wandelt. Er entspricht dem Element Erde. Die Natur hat ihre höchste Blütezeit überschritten, die Frucht bildet sich, bevor alles allmählich beginnt, sich zurückzuziehen. Die Ernte steht an, und die Tage werden wieder kürzer.
- *Im Herbst* beginnt das Yin zu erstarken. Er ist der Wandlungsphase Metall zugeordnet. Die Pflanzen reifen, die Blätter färben sich und fallen zu Boden. Die Lebenskraft zieht sich zunehmend zurück, und die Natur bereitet sich auf ihren langen Winterschlaf vor. Es wird früh dunkel.
- *Der Winter* ist die Zeit des höchsten Yin. Er ist dem Wasser zugeordnet. Der Tag ist durch lange Zeiten der Dunkel-

heit gekennzeichnet. Die Temperaturen sinken auf ihren Nullpunkt. Die Kräfte der Natur werden immer geringer und ziehen sich schließlich zurück, um sich letztlich in den Wurzeln und Samen zu konzentrieren. Diese warten nur auf den Frühling, um kräftig auszutreiben und in eine neue Wandlungsphase einzutreten.

Weitere Zuordnungen zu den fünf Wandlungsphasen

Ähnlich wie mit dem Jahreszeiten verhält es sich auch mit dem Lebenszyklus des Menschen: Wie auf den Frühling der Sommer, dann der Herbst und schließlich der Winter folgt, so fließt die Lebensenergie im menschlichen Körper von einer Wandlungsphase zur anderen.

Element	Yin & Yang	Lebens-alter	Tages-zeit	Jahres-zeit	Klima
Holz	junges Yang	Kindheit	Früher Morgen	Frühling	Wind
Feuer	altes Yang	Heran-wach-sender	Mittag	Sommer	Hitze
Erde	Mitte	Erwach-sener	später Nach-mittag	Spät-sommer	Feuch-tigkeit
Metall	junges Yin	gereifter Erwach-sener	früher Abend	Herbst	Trocken-heit
Wasser	altes Yin	Greisen-alter	Mitter-nacht	Winter	Kä…

(...)

Der 24-Stunden-Rhythmus des Körpers

Nach der Lehre der Fünf Elemente beginnt die Organuhr um drei Uhr morgens, wenn die Lunge ihre stärkste Aktivität entfaltet:

3–5 Uhr

Hochphase: Lunge – Ruhephase: Harnblase

- Zwischen drei und vier Uhr nachts wird die höchste Menge an Melatonin ausgeschüttet. Das Hormon steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus und sorgt für einen ruhigen Schlaf. Bei einem gestörten Melatoninspiegel kann es zu Schlafproblemen kommen.
- Die Niere arbeitet jetzt auf Sparflamme.
- Gegen vier Uhr ist die Lunge besonders anfällig. Disharmonien des Lungen-Meridians können in der Zeit zwischen vier und fünf Uhr Atemstörungen, Allergien, Asthmaanfälle, Husten und Hitzegefühle auslösen. Bei einer erhöhten Infektanfälligkeit bedarf der Lungen-Meridian einer Stärkung.
- Auch der Blutdruck unterliegt in dieser Zeit natürlichen Schwankungen, die durch den Biorhythmus gesteuert werden. Während der Nacht sinkt der Blutdruck zunächst auf seinen niedrigsten Wert. Der Körper gerät leicht ins Frösteln. Am frühen Morgen zwischen vier und fünf Uhr steigt der Blutdruck dann wieder an. Es besteht ein erhöhtes Infarkt- und Schlaganfallrisiko.
- In dieser Nachtphase sammelt der Körper seine Kräfte für den kommenden Tag. Er erholt und regeneriert sich, um erneut Energie zu tanken.

→ Sorgen Sie im Vorfeld für eine ungestörte Nachtruhe und ausreichende Frischluftzufuhr, damit der Körper in dieser Zeit Energie tanken und ausreichend Abwehrkräfte aufbauen kann.

5–7 Uhr

Hochphase: Dickdarm – Ruhephase: Niere

→ Ab sechs Uhr morgens steigt die Körpertemperatur langsam an. Der Körper wechselt von der Regenerationsphase in die Aufwachphase.
→ Zwischen fünf und sieben Uhr hat der Dickdarm seine stärkste Aktivitätsphase. Das ist die Zeit, sowohl auf geistiger wie auch körperlicher Ebene, Ballast loszuwerden, sich von allem Überflüssigen, Belastenden zu trennen und das Energiesystem neu auszubalancieren.
→ Die Körperfunktionen werden wieder aktiv, der Tag bricht an. Um diese Zeit werden besonders viele Sexualhormone ausgeschüttet.
→ Lassen Sie morgens viel Licht in Ihren Schlafraum. Die Helligkeit hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin und wirkt aktivierend. Dadurch fällt auch das Aufstehen leichter.
→ Beginnen Sie den Tag ganz unbelastet, und lassen Sie Vergangenes hinter sich. Konzentrieren Sie sich einfach auf die wesentlichen Dinge des Tages. Sie werden sehen, morgens erscheinen viele Dinge auch in einem neuen Licht.
→ Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser. Wasser wird im Gegensatz zu Kaffee vom Körper sehr schnell aufgenommen und kann dadurch den nächtlichen Flüssigkeitsverlust optimal ausgleichen.

7–9 Uhr

Hochphase: Magen – Ruhephase: Kreislauf/Perikard

- Die Hormonproduktion wird angekurbelt: Kurz nach dem Aufwachen erreicht die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, das in der Nebennierenrinde gebildet wird, ihren höchsten Wert. Cortisol hat Einfluss auf den Fettstoffwechsel und Blutzucker, wirkt entzündungshemmend und bremst überschießende Immunreaktionen.
- Nach den nächtlichen Reinigungsvorgängen beginnt jetzt der Verdauungsapparat aktiv zu werden. Der Körper benötigt Nährstoffe. Zugeführte Kalorien werden nicht in Fett, sondern schnell in Energie verwandelt.
- Nehmen Sie sich morgens die Zeit, um mit Gymnastik Ihren Kreislauf sanft in Schwung zu bringen. Auch Atemübungen erleichtern einen harmonischen Einstieg in den Tag.
- Herz-Kreislauf-Medikamente erzielen morgens die nachhaltigste Wirkung.
- Verzichten Sie keinesfalls auf Ihr Frühstück. Es kann gerne reichhaltiger ausfallen: Der Magen zeigt jetzt seine stärkste Aktivität. Morgens verbrennt der Körper Kohlenhydrate schneller, und die Nahrung wird optimal verarbeitet. Die Traditionelle Chinesische Medizin empfiehlt bereits morgens eine warme Mahlzeit, etwa einen Brei oder eine Suppe.

9–11 Uhr

Hochphase: Milz und Bauchspeicheldrüse
Ruhephase: Dreifacher Erwärmer

- Nach den morgendlichen Aufstehritualen und einem ausgewogenen Frühstück erreicht vormittags der Funktionskreis Milz, der unsere Mitte repräsentiert, seinen höchsten Energiefluss. Tatkräftig und innerlich gefestigt können wir erfolgreich in den Tag starten.
- Vormittags ist die Adrenalinausschüttung am höchsten, die Durchblutung ist gesteigert. Der Körper zeigt sich in dieser Zeit besonders widerstandsfähig.
- Ab zehn Uhr ist unsere Konzentrations- und Lernfähigkeit am höchsten.
- Wichtige Vorhaben und Termine oder Prüfungen sollten in dieses Zeitfenster gelegt werden, da wir jetzt am leistungs- und aufnahmefähigsten sind.
- Vormittags ist ein günstiger Zeitpunkt für Arztbesuche und operative Eingriffe.

11–13 Uhr

Hochphase: Herz – Ruhephase: Gallenblase

- Bis etwa zwölf Uhr hält die hohe Leistungskurve an. Dann lässt die Aufmerksamkeit zusehends nach.
- Der Körper beginnt sich auf die Nahrungszufuhr vorzubereiten und steigert seine Magensäureproduktion. Vom Körper aufgenommene Kohlenhydrate und Fette werden jetzt optimal verdaut.
- Besonders nach üppigen, schweren Mahlzeiten sinkt aller-
dings auch die geistige und kö

(...)

Der Partnermeridian Magen – Milz-Pankreas

- Element: Erde
- Jahreszeit: Spätsommer
- Himmelsrichtung: Mitte
- Krank machendes Klima: Feuchtigkeit
- Belastende Emotion: Grübeln, Sorgen
- Gewebe: Muskeln, Binde- und Fettgewebe
- Sinnesorgan: Mund, Lippen (schmecken)
- Körperflüssigkeit: Speichel
- Geschmacksrichtung: süß
- Gesichtsfarbe bei Krankheit: gelblich
- Geruch bei Krankheit oder Störung: süßlich, unangenehm
- Lebensalter: mittleres Lebensalter

Funktionskreis Magen

Fu-Organ (Yang)

Organzeit

Hochphase: 7–9 Uhr
Ruhephase: 19–21 Uhr

Funktion

Der Magen ist für die Aufnahme der Speisen verantwortlich, die über den Mund zugeführt wurden.

Er vermengt den Nahrungsbrei mit dem sauren Magensaft, der auch die meisten Bakterien abtötet. Dann transportiert er ihn durch Muskelkontraktion weiter zum Pförtt-

ner. Dieser reguliert den Weitertransport in den Darm und sorgt dafür, dass die Nahrungsstoffe lange genug im Magen bleiben.

Der Magen wirkt an der Bildung des Nahrungs-Qi mit, das über Magen und Dünndarm absteigend in den Blutkreislauf gelangt. Wenn das Magen-Qi jedoch rebelliert, kommt es zu Aufstoßen, Sodbrennen, Schluckauf und Erbrechen.

Bei Störungen kann der Magen die Nahrung nicht optimal aufbereiten und weitertransportieren – das führt jedoch nicht nur zu physischem Unwohlsein, sondern auch zu einer verlangsamten Aufnahme von Informationen und Emotionen, zu Ruhelosigkeit. Denn der Magen ist auch für die seelisch-geistige Nahrung und die Aufnahme geistiger Eindrücke zuständig. Er ist das „Meer des Getreides" – das Sammelbecken der Gefühle. Wenn uns ausreichend Nahrung zugeführt wird, trägt das zu unserem körperlich-seelischen Wohlbefinden bei und führt automatisch zu einem Gefühl der Zufriedenheit und Stabilität.

Symptome und Beschwerden

- Störungen zeigen sich durch Aufstoßen, Übersäuerung und Sodbrennen; außerdem Verdauungsbeschwerden, Magenschmerzen, Darmkrämpfe, Blähungen, aber auch Migräne, chronische Verspannungen und Schulterschmerzen sowie eine entzündete Mundschleimhaut.
- Menschen mit zu wenig Magen-Qi denken zu viel nach, geraten leicht ins Grübeln und haben häufig ein geringes Selbstvertrauen. Sie fühlen sich erschöpft und ausgelaugt.
- Nächtliches Zähneknirschen kann auf unbewältigte Probleme hindeuten.
- Bei einem Übermaß an Qi ist die Blutzirkulation gestört. Folgen können Zyklusstörungen und raue, trockene Haut sein.

Mit den folgenden Maßnahmen können Sie den Funktionskreis Magen stärken.

Heiltees gegen Magendisharmonien

Feuriger Löwe

Heilteeanwendung bei Magenschmerzen
Zutaten: 9–15 g Fu Ling (Kiefernschwamm)
6–12 g Gou Qi Zi (Bocksdornfrüchte)
15–30 g Shan Yao (Yamswurzelknollen)
Wirkung: magenschonend, beruhigend, entkrampfend

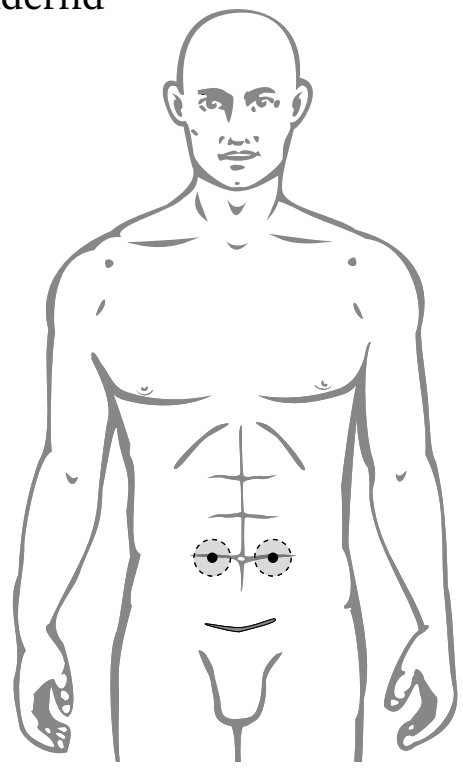
Lodernde Mitte

Heilteeanwendung bei Sodbrennen
Zutaten: 3–9 g Zi Su Geng (Schwarznesselzweige)
20 Stück Chi Xiao Dou (Azukibohnensamen)
4,5–9 g Bei Sha Shen (Glehnia-Wurzel)
6–12 g Mai Dong (Schlangenbartwurzel)
6–9 g Dan Zhu Ye (Grazile Bambusblätter)
Wirkung: beruhigend, alkalisierend, reizlindernd

Akupressur

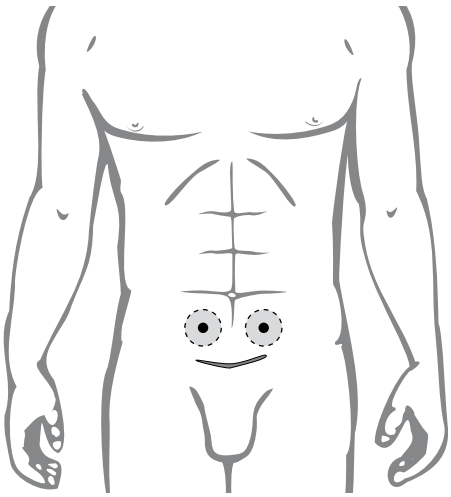
Akupunktmassage bei Blähungen (verursacht durch Magenbeschwerden, z.B. Gastritis)

M 25 – Tianshu
→ zwei Daumenbreit seitlich vom Bauchnabel gelegen



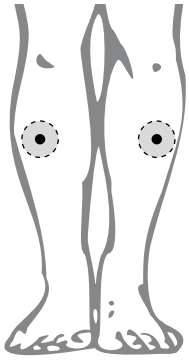
M 27 – Daju

→ drei Daumenbreit seitlich zwischen Nabel und Schambein



M 37 – Shangjuxu

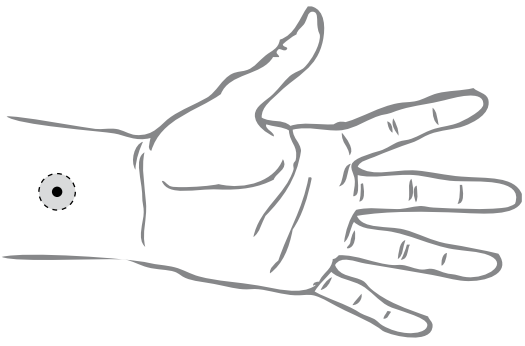
→ acht Querfinger unterhalb der Kniescheibe, außen an jedem Schienbein



Akupunktmassage bei Sodbrennen

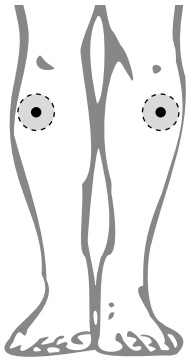
PE 6 – Neiguan

→ am Ende der Handfalte, vier Querfinger oberhalb; in der Mitte der Sehnen



M 36 – Zusanli

→ eine Handbreit unter der Kniescheibe und ein Querfinger seitlich außen



Qigong-Übung

Atem- und Bewegungsübungen für jeden Tag

Grundhaltung und vorbereitende Übung
(siehe Seite 164)



Himmel und Erde nach links drehen

❶ Ihre Handflächen zeigen in einem Abstand von etwa 20 Zentimetern zueinander.

❷ Nun zeichnen Sie mit Ihren Händen etwa 36-mal von rechts nach links gegen den Uhrzeigersinn eine Ellipse bzw. ein liegendes Oval: die lange Seite von links nach rechts, die kurze von oben nach unten.

Himmel und Erde nach rechts drehen

❶ Ihre Handflächen zeigen in einem Abstand von etwa 20 Zentimetern zueinander.

❷ Nun zeichnen Sie mit Ihren Händen etwa 36-mal von links nach rechts im Uhrzeigersinn eine Ellipse: die lange Seite von links nach rechts, die kurze von oben nach unten.

Ernährung

Halten Sie sich an den Spruch: „Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler." Denn gegen Abend befindet sich der Magen bereits in seiner Ruhephase – die Nahrung wird nur noch sehr langsam verdaut, es entstehen Faul- und Gärstoffe, und morgens hat man kaum

Hunger, wenn man sich abends den Bauch vollgeschlagen hat. Verzichten Sie bei Magenschmerzen und Sodbrennen auf scharf gewürzte sowie heiße Speisen!

Mandarinen-Reis-Brei

Bei Magenschmerzen

Schälen Sie eine Bio-Mandarine, würfeln Sie die Schale fein und kochen Sie diese mit einer Tasse Reis und zwei Tassen Wasser in einem Topf auf. Essen Sie den Brei langsam zur Mittags- oder Abendmahlzeit.

Funktionskreis Milz-Pankreas

Zang-Organ (Yin)

Organzeit

Hochphase: 9–11 Uhr
Ruhephase: 21–23 Uhr

Funktion

Die Milz liegt neben dem Magen, links oben im Bauchraum. Sie spielt eine wichtige Rolle bei der Abwehr, da sie Teil des Lymphsystems ist und die Aufgabe hat, Lymphozyten zu bilden – weiße Blutkörperchen, die Krankheitserreger bekämpfen. Zudem sortiert sie überalterte rote Blutkörperchen aus und ist ein Speicherort für die Monozyten – zirkulierende Zellen des Immunsystems.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Milz als das wichtigste Verdauungsorgan angesehen. Sie regiert den Transport und die Umwandlung der lebenswichtigen Nah-
rung, extrahiert die darin [illegible]

(...)

Fragebogen zur Erfassung energetischer Organstörungen und Disharmonien

Da auftretende Symptome und Störungen den Organkreisen nicht immer ganz einfach zuzuordnen sind, kann Ihnen der folgende Fragebogen helfen, Symptommuster von Organkreis-Disharmonien zu erkennen. Ein solcher Fragenkatalog kann die Diagnosestellung durch einen erfahrenen und jahrelang geschulten Arzt keinesfalls ersetzen. Doch die Beantwortung hilft Ihnen, mögliche Störungen, Disharmonien und Anfälligkeiten frühzeitig zu erkennen, um bereits im Vorfeld einer Erkrankung vorbeugende Gegenmaßnahmen ergreifen zu können.

Vorgehen

Am Ende der Checkliste finden Sie eine Tabelle. Bitte kreuzen Sie dort bei den zutreffenden Punkten und Fragen, die Sie mit „Ja“ beantworten, die Organkreise an, die den Fragen jeweils zugeordnet sind.

50 Fragen zur Erfassung von Symptommustern

❶ *Um welche Uhrzeit wachen Sie in der Nacht häufig auf?*

- ○ 23-01 Uhr ..... Gb
- ○ 01-03 Uhr ..... Le
- ○ 03-05 Uhr ..... Lu
- ○ 05-07 Uhr ..... Di

❷ *Wenn Sie Kopfschmerzen haben, in welchem Bereich?*

- ○ Stirn mit Augenrahmen ..... Ma
- ○ Augen bis zu beiden Seiten der Schläfen ..... Le
- ○ ganzer Kopf ..... Mi und Ma
- ○ begleitet von trockenem Hals ..... He und Ni
- ○ Kopfdecke ..... Bl und Gb
- ○ rechte Kopfseite ..... 3E und Le
- ○ linke Kopfseite ..... He und Lu
- ○ Halswirbelsäule bis zum Hinterkopf..... Bl

❸ *Gesichtsfarbe*

- ○ sehr blass mit kalten Händen oder Füßen .... He und Ni
- ○ übermäßig rot ..... Le und He
- ○ Gesichtsakne und Gesichtsflecken ..... Le und Di

❹ *Augen und Umgebung*

- ○ Augen sind sehr rot mit leichtem Juckreiz ... Le und Gb
- ○ dunkle Augenringe unter den Augen ..... Ni
- ○ Innenseite des unteren Augenlides ist weiß ... Le und He

❺ *Zähne und Mund*

- ○ Zahnschmerzen ..... Le und Di
- ○ Zahnfleischschmerzen ..... Ma und Dü
- ○ sehr rote Lippen ..... Ma
- ○ Mundgeruch ..... Ma und Dü

❻ *Zunge*

- ○ feuerrot ..... He
- ○ steife Zunge ..... Mi
- ○ dünner weißer Belag ..... Ni
- ○ lilafarbener Belag ..... He
- ○ dicker weiß-gelber Belag ..... Ma und Dü

❼ *Welchen Geschmack mögen Sie nicht?*

- ○ sauer ..... Le und Gb
- ○ bitter ..... He und Dü
- ○ süß ..... Mi und Ma
- ○ scharf ..... Lu und Di
- ○ salzig ..... Ni und Bl

❽ *Welche Jahreszeit mögen Sie nicht?*

- ○ Frühjahr ..... Le und Gb
- ○ Sommer ..... He und Dü
- ○ Spätsommer ..... Mi und Ma
- ○ Herbst ..... Lu und Di
- ○ Winter ..... Ni und Bl

❾ *Welche Emotion tritt bei Ihnen besonders häufig auf?*

- ○ Ärger ..... Le und Gb
- ○ Freude ..... He und Dü
- ○ Schwermut ..... Mi und Ma
- ○ Kummer ..... Lu und Di
- ○ Angst ..... Ni und Bl

❿ *Wo zeigen Sie besondere Anfälligkeit?*

- ○ Sehnen ..... Le und Gb
- ○ Blutgefäße ..... He und Dü
- ○ Muskeln ..... Mi und Ma
- ○ Haut ..... Lu und Di
- ○ Knochen ..... Ni und Bl

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.

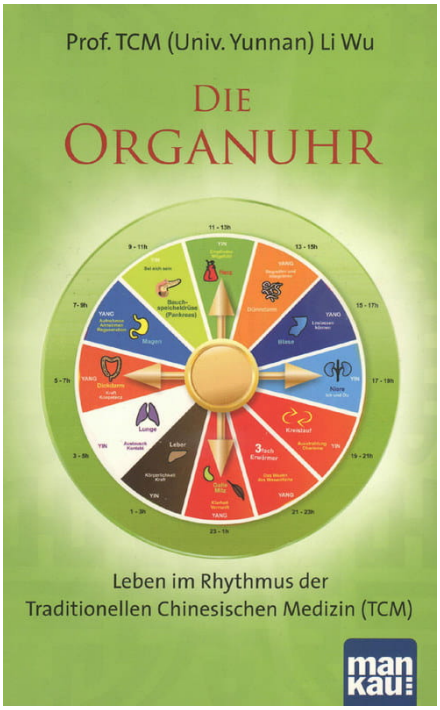
Li Wu

Die Organuhr

Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

192 Seiten, kart.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de