

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

ORGAN- UHR

In Harmonie mit dem
natürlichen Lebensrhythmus

... LESEPROBE ...



man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

Organuhr

In Harmonie mit dem natürlichen Lebensrhythmus

Kompakt-Ratgeber

ISBN 978-3-86374-269-0

1. Auflage Februar 2016

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Engl. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Abbildungen/Fotos: Henrie - Fotolia.com (4, 6/7); razyph - Fotolia.com (5, 46/47); Irochka - Fotolia.com (16); Pixelrohkost - Fotolia.com (24); AlceVision - Fotolia.com (28); Thomas Pelletier, Saarbrücken (32/33, 56, 60, 65, 66, 70, 71, 74, 75, 78, 79, 82, 83, 87, 90, 94, 95, 98, 99, 104, 105); Photographee.eu - Fotolia.com (34, 100); Andrey Popov - Fotolia.com (37); Visions-AD - Fotolia.com (42); hjschneider - Fotolia.com (61, 117); marilyn barbone - Fotolia.com (77); F.Schmidt - Fotolia.com (108); RioPatuca Images - Fotolia.com (118); Nikki Zalewski - Fotolia.com (121); eyewave - Fotolia.com (123)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Unsere Organe leisten Tag für Tag und Minute für Minute ganze Arbeit, um unseren Organismus am Laufen zu halten und negativen Einflüssen entgegenzuwirken.

Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) durchströmt unsere Lebensenergie Qi auf unsichtbaren Bahnen, den sogenannten Meridianen, unseren Körper. Im Rhythmus von zwei Stunden wird immer ein bestimmtes Organ besonders gut mit Energie versorgt. Diese Organhochzeiten werden in der Organuhr benannt, und wir können mit ihrer Hilfe unseren Körper und seine Arbeit noch besser verstehen.

Lernen Sie die leistungsstarken Phasen unserer Organe kennen, und werden Sie aktiv in eigener Sache – für mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensfreude!

Li Wu

München im Februar 2016

Inhalt

Vorwort	3
----------------------	----------

Die chinesische Organuhr	7
Der zivilisationskranke Mensch	8
Alles in Ordnung?	9
Das ganzheitliche Weltbild in der TCM	10
Yin und Yang – das sensible Zusammenspiel der Kräfte	10
Wu Xing – die fünf elementaren Wandlungsphasen	14
Zang Fu – die Funktionskreise mit ihren inneren Organen ..	22
Qi – die alles durchdringende Lebensenergie	25
Die fünf Grundsubstanzen des Lebens	28
Meridiane – die unsichtbaren Energieleitbahnen	30
Krankheit im Kontext fernöstlicher Medizin	34
Ein Leben im rhythmischen Gleichklang – die Organuhr	36
Der hohe Preis unserer Zivilisation	36
Die Organuhr als Taktgeber	39
Die Organuhr in der Praxis – wie kann ich Aktivitäts- und Ruhephasen für mich nutzen?	42



Vorbeugen und heilen

47

Die sechs Partnermeridiane und ihre Organe im Zweistundenrhythmus 48

Der Energiekreislauf der Organe im Tagesverlauf 51

Der Partnermeridian Lunge – Dickdarm 52

Der Partnermeridian Magen – Milz/Pankreas 62

Der Partnermeridian Herz – Dünndarm 72

Der Partnermeridian Blase – Niere 80

Der Partnermeridian Perikard – Dreifacher Erwärmer 88

Der Partnermeridian Gallenblase – Leber 96

Von der Diagnose zur Therapie in der TCM 106

Störungen und Disharmonien erkennen –

die Diagnose in der TCM 106

Heilmethoden – die fünf Behandlungssäulen 110

Die chinesische Kräuterheilkunde 110

Akupunktur und Moxibustion 117

Massage 118

Ernährung 122

Bewegungslehren 125

Register 127

Herz

12



13

Dünndarm

14



15



16



17

Blase

18



Vieren

Die chinesische Organuhr

Die Traditionelle Chinesische Medizin beschäftigt sich seit Jahrhunderten mit dem Unwohlsein und den verschiedenen Beschwerdebildern der Menschen. Zeitliche Abläufe wie der Tag- und Nachtrhythmus, Jahreszeiten oder Mondphasen spielen eine wichtige Rolle und deren Einfluss auf unser seelisches wie körperliches Wohlbefinden wird hoch eingeschätzt.

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. Ob im Berufs- oder Privatleben, bei Tag oder Nacht, jederzeit muss man erreichbar und verfügbar sein. 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 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 im Nu aus dem Takt.

Alles in Ordnung?

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 einzelne 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.

Das ganzheitliche Weltbild in der TCM

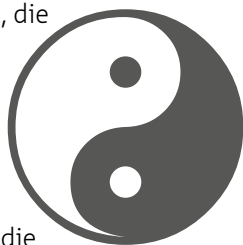
In der Traditionellen Chinesischen Medizin finden sich viele Elemente des Daoismus wieder – die kosmologische Vorstellung von Himmel und Erde, die Lehre der fünf Wandlungsphasen, das Konzept der universellen Lebensenergie Qi und des Gegensatzpaares Yin und Yang, denen zufolge alles Sein von Gegensätzen bestimmt wird. Im Daoismus bildeten sich auch bereits bewährte Therapietechniken heraus, wie die Bewegungs- und Atemübungen des Qigong oder Tai-Chi. Die Traditionelle Chinesische Medizin kann auf einen reichhaltigen, jahrtausendealten Erfahrungsschatz zurückblicken, in den bis heute neue, auch wissenschaftlich bestätigte Erkenntnisse miteinfließen.

Doch aus welchen grundlegenden Elementen speist sich das allumfassende Weltbild der TCM im Einzelnen?

Yin und Yang – das sensible Zusammenspiel der Kräfte

Die beiden Urkräfte Yin und Yang gehören zu den elementaren Grundbegriffen der chinesischen Weltanschauungslehre. In ihrer Polarität und Gegensätzlichkeit symbolisieren sie die universellen Grundkräfte des Lebens, die in allen Bereichen des Himmels und der Erde und im gesamten Universum zum Tragen kommen. Das

chinesische Yin lässt sich mit »schattiger Ort«, »wolkig und dunkel« übersetzen, Yang bedeutet »sehr hell«, »sonnige Anhöhe«. In diesen beiden Begrifflichkeiten spiegelt sich das Prinzip ihrer zyklischen Wechselwirkung und ihrer entgegengesetzten Naturkräfte, die einander gleichzeitig bedingen, zugleich aber ohne einander undenkbar sind – denn wo Licht ist, ist auch Schatten. Alle Dinge, alle Prozesse dieser Welt lassen sich dieser Polarität zuordnen: Yin steht für das weibliche Prinzip, Yang für das männliche. Yin ist die Nacht, die Dunkelheit und der Mond. Yang ist das Licht, der Tag und die Sonne. Yin ist schwach, passiv und damit auch empfangend, kalt und feucht. Yang stark, aktiv, also gebend, warm und trocken. In der TCM ist Yin die Leere, das Innen und die Kälte. Yang steht für die Fülle, das Außen und die Hitze etc. Yin und Yang können dabei niemals gleichzeitig stärker oder schwächer werden – wenn Yin steigt, nimmt Yang ab und umgekehrt. Yin und Yang sind also voneinander abhängig, kontrollieren sich aber auch gegenseitig. Und hinzu kommt: So schwarz-weiß, wie das Yin-Yang-Symbol, das »Taijitu«, zumeist gezeichnet ist, sind die Begriffe nicht zu verstehen. In jedem Yin steckt auch ein bisschen Yang, und in jedem Yang verbirgt sich immer auch ein Yin-Anteil – und wenn er sich nur als kleiner Punkt in der jeweils entgegengesetzten Farbe offenbart. Das Taijitu-Symbol versinnbildlicht auch, wie



sich Yin und Yang hier fast dynamisch zu durchdringen scheinen – denn das Gegensatzpaar Yin und Yang gilt zugleich als Ursprung jedes Veränderungsprozesses. Ihre früheste schriftliche Erwähnung finden Yin und Yang dann auch im »I-Ging«, dem »Buch der Wandlungen«, das wohl älteste Werk zur chinesischen Philosophie. Hier wird aufgezeigt, dass alles einem immerwährenden Umwandlungsprozess unterworfen ist: ein ewiges Wechselspiel von Yin und Yang, das im Kreislauf der Jahreszeiten, im Lebenszyklus eines Menschen oder im Übergang vom Tag zur Nacht sichtbar wird.

Yin und Yang im 24-Stunden-Rhythmus

Betrachtet man einen 24-Stunden-Tag, wird das Prinzip dieses kontinuierlichen Wandels und Übergangs deutlich: Die Helligkeit und der Tag entsprechen Yang, die Dunkelheit und die Nacht Yin. Wenn die Sonne am höchsten steht, dominiert das Yang. Doch wenn die Sonne langsam untergeht und es dunkler wird, steigt der Yin-Anteil im Yang. Der Nachmittag ist Yin im Yang. Und während um Mitternacht schließlich das Yin seinen Höhepunkt erreicht, nimmt mit anbrechendem Tag der Yang-Anteil immer weiter zu. Die Zeit von Mitternacht bis Sonnenaufgang wird demnach als Yang im Yin bezeichnet. Da die Tage zum Sommer hin länger werden und zum Winter hin kürzer, bleiben die Zeiten des Wechsels nicht gleich, sondern sind, analog zu den Jahreszeiten, einer ständigen Veränderung unterworfen.

Yin und Yang in der TCM

Auch in der Medizin werden alle Phänomene, alle Körperteile und Organfunktionen nach Yin und Yang eingeteilt:

YIN		YANG	
Körperinneres		Körperäußeres	
Vorderseite (Gesicht, Brust etc.)		Rückseite (Hinterkopf, Rücken, Po)	
rechte Seite		linke Seite	
Unterkörper		Oberkörper	
Lunge	Zang-Organen (Speicher- organe)	Dickdarm	Fu-Organen (Arbeits- organe)
Herz		Dünndarm	
Milz		Magen	
Leber		Gallenblase	
Niere		Harnblase	
Leere		Fülle	
Kälte		Hitze	
Feuchtigkeit		Trockenheit	
chronisch		akut	

Bei einem gesunden Menschen befinden sich diese beiden polaren Kräfte in einem harmonischen, wechselseitigen Gleichgewicht. Gerät das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang in die Ungleichgewichtszone, so tritt eine Krankheit ein.



... und ...

Meridiane – die unsichtbaren Energieleitbahnen

Wie bereits angedeutet, zirkuliert das Qi auf einem Netzwerk energetischer Bahnen durch den ganzen Körper, den sogenannten Meridianen. Ähnlich wie Lymphgefäße, Nervenbahnen oder Arterien und Venen durchziehen diese Leitbahnsysteme den ganzen Körper. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin strömt auf diesen unsichtbaren Bahnen das Qi durch alle Bereiche des Körpers und versorgt jedes Organ, jeden Muskel und jede einzelne Zelle mit Energie und Blut.

Im Lehrbuch des Gelben Kaisers, einem mehrere tausend Jahre alten Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, werden die Meridiane mit den großen Flüssen verglichen, die das Land durchströmen, bewässern und damit auch befruchten.

Die verschiedenen Meridiansysteme

Das Leitbahnsystem besteht aus einem komplexen Netzwerk verschiedenster Meridiansysteme, die sowohl an der Oberfläche wie auch in der Tiefe verlaufen. Zu den wichtigsten zählen die zwölf Hauptleitbahnen sowie die acht außerordentlichen Gefäße oder Wundermeridiane, deren Verläufe sich teilweise überschneiden. Diese können überfließendes Qi speichern und bei Bedarf wieder zuführen. Dazu kommen Muskelleitbahnen (Leitbahn-sehnen), Verbindungskanäle, Sondermeridiane und Wasserbahnen.

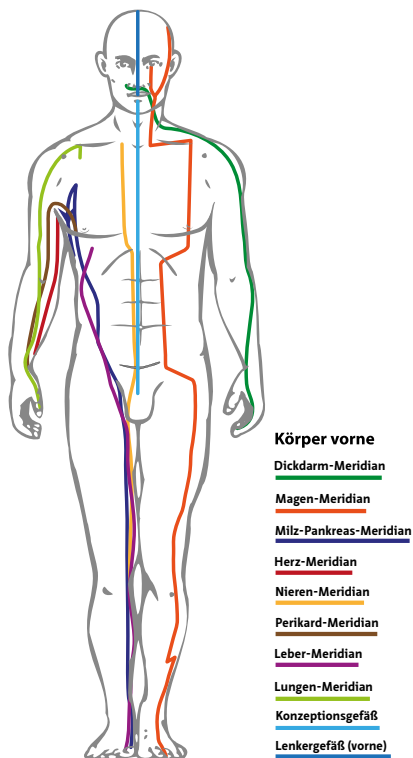
Jing mai	12 Hauptmeridiane
Qi jing ba mai	8 außerordentliche Gefäße (Wundermeridiane)
Jing jin	12 Muskelleitbahnen (Leitbahnsehnen)
Luo mai	15 Verbindungskanäle zwischen den Längsmeridianen
Jing bie	12 Sondermeridiane
Jing shui	Wasserbahnen

Für die klassische Akupunktur und Akupressur spielen fast ausschließlich die zwölf Hauptmeridiane, die Hauptkraftlinien und zwei außerordentliche Gefäße eine Rolle: das Konzeptionsgefäß und das Lenkergefäß, die zusammen das Herz des Meridiansystems bilden.

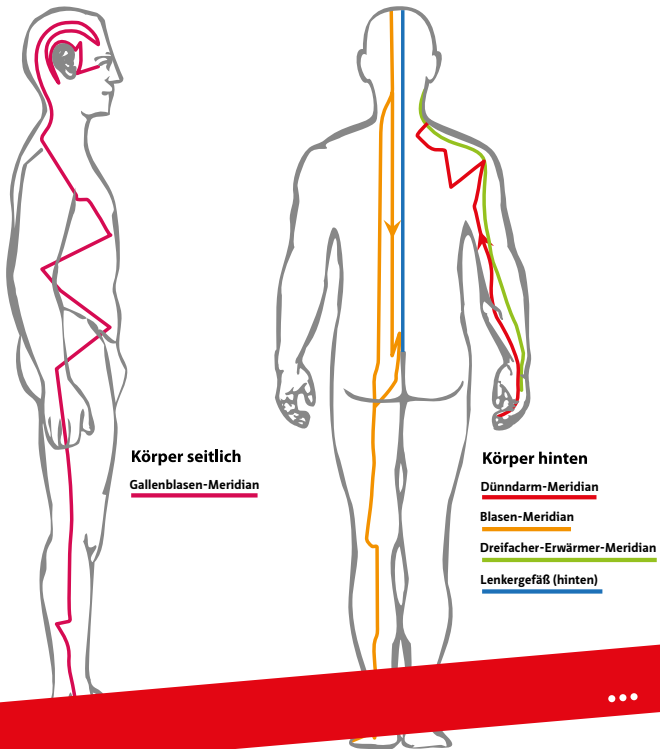
Die zwölf Organmeridiane

Die zwölf Hauptleitbahnen bilden Paare, diese sind jeweils gekoppelt und in Yin und Yang unterteilt. Wenn man die Arme hebt, verlaufen die Yin-Meridiane auf der Vorderseite von der Erde zum Himmel nach oben – also auf Brust, Bauch und Innenseite der Extremitäten. Die Yang-Meridiane durchziehen den Rücken und die Außenseite der Gliedmaßen; ihre Bewegung ist nach unten, vom Himmel zur Erde gerichtet. Die Hauptmeridiane verlaufen spiegelbildlich in Längslinien, direkt unter der Körperoberfläche. Ihre Verbindung in die Tiefe erfolgt über die angeschlossenen 15 Verbindungskanäle.

Die zwei außerordentlichen Gefäße verlaufen zentral über die Körpermitte. Das Lenkergefäß verläuft auf der Körperrückseite, beginnend am Steißbein bis zum Nacken, um dann über die Mittellinie des Schädels bis zur Oberlippe zu ziehen. Das Konzeptionsgefäß verläuft auf der vorderen Körperoberfläche über Schambeinregion, Brustkorb und Kehle bis zur Unterlippe und zu beiden Augen.



Jeder dieser Leitbahnen ist einem bestimmten Organsystem zugeordnet. Stimuliert man deshalb bestimmte Reizpunkte (Akupunkturpunkte) auf der Hautoberfläche des Körpers, kann so unmittelbar auf das Organ, aber auch auf die ihm zugeordneten seelischen Belange eingewirkt werden – ein wichtiger Therapieansatz bei Beschwerden, Blockaden und Krankheiten aller Art.



Der Partnermeridian Herz – Dünndarm

Element: Feuer

Jahreszeit: Sommer

Himmelsrichtung: Süden

Krank machendes Klima: Hitze

Belastende Emotion: übermäßige Freude

Gewebe: Blutgefäße

Sinnesorgan: Zunge

Körperflüssigkeit: Schweiß

Geschmacksrichtung: bitter

Gesichtsfarbe bei Krankheit: rötlich-violett

Geruch bei Krankheit oder Störung: versengt, verbrannt

Lebensalter: Adoleszenz

Funktionskreis Herz

Zang-Organ (Yin)

Organzeit

Hochphase: 11–13 Uhr

Ruhephase: 23–01 Uhr

Funktion

Das Herz sichert die Versorgung aller Organe. Nach der TCM regiert das Herz die Blutzirkulation, beherbergt den Geist (Shen) und steuert das Gehirn, also das Bewusstsein und den Intellekt. Es gilt als Herrscher aller Funktionskreise und durchdringt den Körper mit Bewusstsein, Spiritualität, Emotionen und Gefühlen.

Die Zunge, die dem Funktionskreis Herz zugeordnet ist, erlaubt Rückschlüsse auf Herz und Blut und kann auf Disharmonien hinweisen. Ein gleichmäßiger Fluss des Herz-Qi hingegen sorgt für die Harmonie unserer Seele und unserer Gefühle und erfüllt uns mit innerer Ruhe und Klarheit. Das offenbart sich in der Sprache, dem Klang der Stimme, leuchtenden Augen und allgemein in Begeisterungsfähigkeit, Vitalität und Lebenslust.

Symptome und Beschwerden

- Disharmonien des Herz-Meridians zeigen sich z. B. bei schwerer seelischer Belastung durch Herzklopfen, Herzschmerzen, Engegefühl in der Brust und Kurzatmigkeit.
- Auch übermäßiges Schwitzen deutet auf eine Disharmonie im Herzen hin, da Schweiß als Körperflüssigkeit des Herzens gilt; ebenso eine violette Färbung von Zunge und Gesicht (Stauung des Blutes in den Gefäßen).
- Gleichzeitig machen sich Störungen auch in geistiger Erschöpfung, Müdigkeit, Frösteln, Blässe, Nervosität und Angstgefühlen bemerkbar. Zudem können Panikattacken und Sprachprobleme auftreten, wenn der Herz-Meridian gestört ist.
- Weitere typische Anzeichen einer Disharmonie in diesem Funktionskreis sind Schlaflosigkeit, Nachtschweiß, Schreckhaftigkeit, Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche.

Vorbeugen und heilen

Mit folgenden Maßnahmen können Sie den Funktionskreis Herz stärken:

Heiltees gegen Herz-Disharmonien

Stolpernde Stimme des Donners

Heilteeanwendung bei Herzrhythmusstörungen

3–9 g Ren Shen (Ginsengwurzel)

3–9 g Dan Shen (Rotwurzsalbeiwurzel)

3–9 g Yuan Zhi (Sibirische Kreuzblumenwurzel)

Wirkung: entkrampfend, durchblutungsfördernd,
reizlindernd, beruhigend

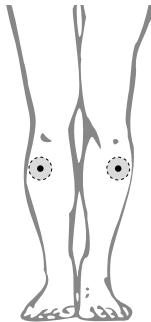
Akupressur

Akupunktmassage bei Bluthochdruck

M 36 – Zusanli

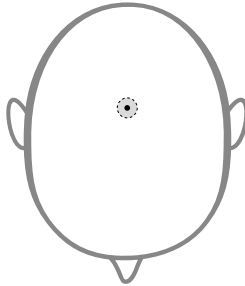
Dieser Stärkungspunkt hilft bei Yin-Mangel.

Er liegt eine Handbreit unter der Kniescheibe
und einen Querfinger seitlich außen.



LG 20 – Baihui

Oben in der Mitte der Schädeldecke, auf der gedachten Mittellinie zwischen den Ohrenachsen

**LE 2 – Xingjian**

Auf der Haut zwischen der großen und der zweiten Zehe

**Ernährung***Ernährungsumstellung bei Arteriosklerose*

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sind Blut- und Herz-Qi-Schwäche die Ursachen einer Arterienverkalkung – einer Ablagerung von Blutfetten, Thromben oder Bindegewebe in den Gefäßwänden der Schlagadern.

Meiden Sie:

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

... und fettes Fleisch.