

RATGEBER GESUNDHEIT

DAGMAR HEMM | ANDREAS NOLL

DIE ORGANUHR

*Gesund im Einklang mit
unseren natürlichen Rhythmen*



GU



DIE ZEIT IN DER ORGANUHR

In der Traditionellen Chinesischen Medizin hat man seit jeher einen engen Bezug zu den Rhythmen des Lebens. Glück und Gesundheit bedeuten dort, diesen natürlichen Rhythmen zu folgen.



DER NATÜRLICHE RHYTHMUS

Der Himmel bestimmt mit dem Lauf der Gestirne, vor allem von Sonne und Mond, Lauf und Ordnung der Zeit - eine göttliche Dimension des Daseins. Entsprechend war im alten China die Erstellung des Kalenders die Aufgabe des Kaisers. Er hatte Sorge zu tragen, dass Himmel, Erde und die Menschen in Harmonie zueinander standen. Nur bei einem harmonischen Lauf der Welt waren die Gesellschaft und der Einzelne gesund. Vor über zweitausend Jahren stellten die chinesischen Ärzte und Naturforscher fest, dass auch die Energien des Menschen innerhalb von 24 Stunden einem Rhythmus unterliegen - Gesundheit bedeutete, im Einklang damit zu leben. In der chinesischen Heilkunde behandeln die Ärzte seit jeher aufgrund der genauesten Beobachtung des Menschen.

YIN UND YANG: SICH ERGÄNZENDE POLE

Das Prinzip der Organuhr beruht auf diesen beiden Grundbegriffen der chinesischen Philosophie und Medizin: Licht und Schatten, Tag und Nacht, Freude und Trauer, Schlafen und Wachen, Einatmen und Ausatmen - alles hat zwei

Seiten, alle Ereignisse und Sachverhalte sind das Ergebnis zweier gegensätzlicher Kräfte. Ohne die eine Kraft wäre die andere nicht vorstellbar. Für diese schlichte Wahrheit steht das Yin-und-Yang-Symbol, dessen Ursprung weit in die Vorzeiten der chinesischen Kultur reicht.

Das Symbol bildet keinen statischen Sachverhalt ab. Es bedeutet vielmehr: Wenn das Dunkle weicht, kommt das Helle, wenn das Schwache weicht, kommt das Starke. Schwarz repräsentiert in diesem Symbol Yin: das Weibliche, Dunkle, die Ruhe und das Vergehen. Weiß steht für Yang: das Männliche, Helle, die Aktivität und das Werden. Die beiden Seiten sind untrennbar verbunden. Jede enthält bereits den Keim der jeweils anderen - das symbolisieren die beiden kleinen Punkte im Bild.

Yin und Yang in der chinesischen Medizin

In der Traditionellen Chinesischen Medizin berücksichtigt man noch heute, dass die Natur im ständigen Wandel ist und zyklischen Rhythmen folgt, beruhend auf dem Prinzip von Yin und Yang, die den universellen Prozess einer sich dauernd verändernden Wirklichkeit repräsentieren.

Der Himmel ist Yang, die Erde ist Yin. Diese Polarität bestimmt unser Dasein: Wir müssen geerdet sein, mit den Beinen fest auf dem Boden stehen, um leben und uns bewegen zu können. Wir brauchen Yin, die Ruhe, Regeneration und somit die Beständigkeit der Erde, um Yang, unser Denken und unsere Kreativität, voll nutzen zu können.

Im menschlichen Körper haben sämtliche Strukturen und alle Funktionen sowohl einen Yin-Anteil als auch einen Yang-Anteil. Yang bedeutet dabei stets Aktivität, Bewegung und Wärme, Yin hingegen bedeutet Ruhe, Festigkeit und Kühlung.

WENDEPUNKTE

Winter- und Sommersonnenwende waren in der chinesischen Mythologie die Zeiten des absoluten Yin und des absoluten Yang. Einem alten Ritualbuch zufolge begegneten sich zu den Übergangszeiten am 21. März und am 21. September (Tagundnachtgleiche) die Frauen (Yin) und Männer (Yang) einer Dorfgemeinschaft zum Tanz und suchten sich bei dieser Gelegenheit ihre Ehepartner aus.

Beim gesunden Menschen halten die beiden Kräfte einander im Gleichgewicht. Wird aber einer der beiden Aspekte überbeansprucht, gerät das System mit der Zeit durcheinander. Die Traditionelle Chinesische Medizin definiert also Gesundheit als Ausgeglichenheit zwischen Yin und Yang. Diese ist aber nicht als ein statisches Gleichgewicht zu verstehen: Unser Wohlbefinden ist innerhalb der natürlichen Rhythmen durchaus Schwankungen ausgesetzt, die aber normalerweise im Organismus ständig ausgeglichen werden. Kritisch wird es, wenn wir das Ungleichgewicht permanent verstärken. Dies tun zum Beispiel sehr viele von uns, indem sie über Jahre hinweg das Ruhebedürfnis (Yin) von Körper

und Geist zugunsten der Aktivität (Yang) missachten.

JAHRESZEITLICHE SCHWANKUNGEN

Auch Sie haben sicher schon festgestellt, dass Ihr Allgemeinbefinden jahreszeitlichen Schwankungen unterworfen ist. Intuitiv passen sich auch Ihre Ess- und Lebensgewohnheiten daran an. Im Hochsommer zieht es nur wenige Menschen in die Sauna, und der Glühwein passt dann auch nicht. Menschen mit zu wenig Yang fühlen sich im Sommer besser als im Winter, diejenigen mit einem Mangel an Yin blühen in der kalten Jahreszeit auf und leiden bei Hitze. Diese Empfindlichkeiten können Sie über die Ernährung etwas ausgleichen: im Winter kräftig gewürzte Suppen und Eintöpfe, im Sommer frische Salate und bittere Getränke wie alkoholfreies Bier.

DIE ENERGIEGEWINNUNG DES MENSCHEN

Die chinesische Medizin versteht das Energiesystem des Menschen als ein Netzwerk zwischen innen und außen. Von den beiden Polaritäten Himmel und Erde bekommt der Mensch seine Lebenskraft, welche die alten chinesischen Ärzte Qi nannten. Diese Lebensenergie wird gespeist aus allem, was wir aus der Umwelt aufnehmen: Jeglicher »Input« kann als materielle oder geistig-seelische Nahrung verarbeitet oder auch als überflüssig wieder ausgeschieden werden. Das System zur Energiegewinnung des Menschen ist ausgesprochen effektiv, selbst denaturierte Nahrung wie Fastfood oder sogar völlig körperfremde, künstlich hergestellte Substanzen kann es meist erstaunlich problemlos verwerten. Das Qi sorgt dafür, dass der Mensch leben, wachsen und sich fortpflanzen kann.

Körper und Seele als Einheit

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat die Energiegewinnung bestimmten Organen zugeordnet (siehe >). Anders als in der westlichen Medizin werden hier gleichermaßen Nahrungsmittel und geistige Kost verarbeitet. So kann uns beispielsweise eine schlechte Nachricht ebenso den Appetit verderben wie ein verdorbener Nudelsalat!

Umgekehrt führen bei Erkrankungen Freude und schöne Erlebnisse oftmals zu einer Besserung der Beschwerden. Diese Zusammenhänge finden auch bei westlichen Medizinern allmählich immer mehr Beachtung. In der Traditionellen Chinesischen Medizin sind sie seit jeher ein selbstverständlicher Bestandteil der Heilkunde und der Empfehlungen zu einem gesunden Lebensstil.

Wenn das Qi nicht mehr fließt

Solange unsere Lebensenergie, das Qi, ungehindert durch unseren gesamten Körper fließen kann, fühlen wir uns gesund, lebensfroh und leistungsfähig. Wenn

der Energiefluss dagegen gestört ist, merken wir das an Blockaden in Körper, Geist und Seele.

ZANG- UND FU-ORGANE

Die energetischen Zentren des Menschen in Rumpf und Bauch werden auch in der TCM als Organe bezeichnet. Anders als bei uns umfasst die Vorstellung aber nicht nur körperliche, sondern auch seelisch-geistige Funktionen im gesamten Menschen. Auch etwas Besonderes: Nach der chinesischen Auffassung gibt es zwei unterschiedliche Zentralaufgaben dieser Organe: Die Zang-Organen Lunge, Leber, Herz, Milz, Perikard und Niere sind Energiezentralen, die das Qi bereitstellen und lenken. Diese Organe sind dem Yin zugeordnet (siehe >). Die Fu-Organen Gallenblase, Blase, Magen, Dickdarm, Dünndarm und Dreifacherwärmer transportieren Qi und Flüssigkeiten von den Zang-Organen weg oder zu ihnen hin. Sie sind dem Yang zugeordnet.

Perikard und Dreifacherwärmer sind keine Organe im westlichen Sinn. Sie haben ganz besondere Aufgaben: Das Perikard, auch Herzbeutel genannt, schirmt uns zum Beispiel bei emotionalen Angriffen und seelischen Verletzungen ab. Der Dreifacherwärmer (Sanjiao) ist für die Flüssigkeits- und Wärmeverteilung im Körper zuständig.