

Die Organuhr:

gemäss der «Traditionellen Chinesischen Medizin TCM» im Einklang mit den körpereigenen Rhythmen

Autorin:

Olivia Steiner

TCM-Therapeutin

*Die Organe haben
zu bestimmten
Zeiten ihre
Hochs und Tiefs.*

*Wenn Yin und Yang
im Gleichgewicht
sind, kann das «Qi»
ungehindert fliessen.*

Bestimmt kennen Sie es aus eigener Erfahrung oder aus Ihrem Umfeld: Beschwerden, die regelmässig zur gleichen Uhrzeit auftreten. Verbreitet sind beispielsweise Schlafstörungen, bei welchen man nachts immer zur gleichen Zeit aufwacht und länger nicht wieder in den Schlaf findet. Andere Beispiele sind bleierne Müdigkeit, die wiederholt zur gleichen Tageszeit auftritt oder eine Migräne, die stets gegen Abend ihren Anfang nimmt. Manche sind auch von regelmässigem frühmorgentlichem Durchfall betroffen. Der Umstand, dass gewisse Beschwerden immer etwa zur gleichen Zeit auftreten, ist aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM kein Zufall.

Eine mögliche Erklärung für solche tageszeitabhängigen Beschwerden liefert die sogenannte Organuhr. In der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM beschreibt diese, wie unsere Organe und die damit zusammenhängenden körperlichen und geistig-seelischen Funktionen, Abläufe und Zustände zu bestimmten Zeiten ihre Hochs und Tiefs haben.

Um diese Organuhr zu verstehen, braucht es einige Erklärungen zur Denkweise und zur Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Die TCM geht davon aus, dass Körper sowie auch Geist und Seele von 12 Hauptorganen gesteuert werden. Eine weitere wichtige Grundlage der TCM ist die Balance zwischen Yin und Yang. Der gesamte Körper ist auf dieser Basis aufgebaut und auch die erwähnten 12 Hauptorgane sind in ihrer Funktion vom Gleichgewicht zwischen Yin und Yang abhängig. Die Energieversorgung dieser Organe findet über die sogenannten Meridiane statt, welche unseren gesamten Körper durchfliessen und die Lebensenergie «Qi» zu allen Körperbereichen und Organen führen. Nur wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind, kann das «Qi» ungehindert fliessen und den gesamten Körper durchströmen.

Jedes Organ steuert ein umfassendes Funktionssystem

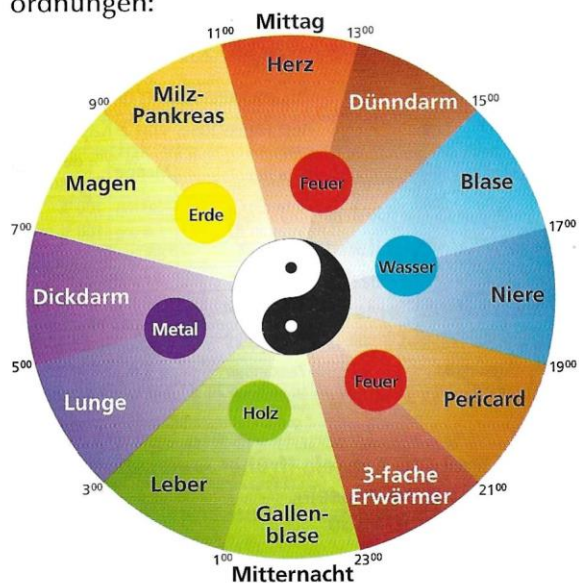
Den genannten Hauptorganen sind alle wesentlichen Funktionen des menschlichen Körpers und der Psyche zugeordnet. Ein einzelnes

Fortsetzung: Seite 7

Organ beschreibt entsprechend ein ganzheitliches Funktionssystem, welches damit wesentlich mehr umfasst als dies aus Sicht der Schulmedizin der Fall ist. So ist beispielsweise die Leber aus Sicht der TCM für den geschmeidigen Fluss der Lebensenergie «Qi» im gesamten Körper zuständig. Des Weiteren sorgt die Leber für die Gesundheit unserer Haare, Nägel, Sehnen, Bänder und Augen. Auch die Qualität und die Quantität unseres Blutes werden aus Sicht der TCM wesentlich durch die Leber beeinflusst. Nicht zuletzt hat jedes Organ auch einen Einfluss auf unseren psychisch-emotionalen Zustand. So sind die Gefühle Zorn, Wut, Ärger oder Frustration durch die Leber gesteuert. Die Definition des Zuständigkeits- und Einflussbereichs eines jeden Organs unterscheidet sich also wesentlich von jener der klassischen westlichen Medizin.

So beschreibt die Organuhr unseren Energiefluss

Zurück zur erwähnten Organuhr: Die Meridiane oder Energieleitbahnen führen die Lebensenergie «Qi» zu allen Organen, und dies in einem klar beschriebenen Zyklus, bei dem Reihenfolge und Ablauf stets gleich bleiben. Dabei wird jedes der 12 Hauptorgane während zwei von 24 Stunden besonders intensiv mit «Qi» versorgt. Hierbei beschreibt die Organuhr nach TCM die nachfolgenden zeitliche Zuordnungen:



- 11 bis 13 Uhr: Herz
- 13 bis 15 Uhr: Dünndarm
- 15 bis 17 Uhr: Blase
- 17 bis 19 Uhr: Niere
- 19 bis 21 Uhr: Perikard
- 21 bis 23 Uhr: Dreifacherwärmer
- 23 bis 1 Uhr: Gallenblase
- 1 bis 3 Uhr: Leber
- 3 bis 5 Uhr: Lunge
- 5 bis 7 Uhr: Dickdarm
- 7 bis 9 Uhr: Magen
- 9 bis 11 Uhr: Milz (Pankreas)

Perikard bedeutet übersetzt Herzbeutel. Als Organ hat das Perikard gemäss TCM die Aufgabe, das Herz zu schützen. Es ist eng verknüpft mit den Aufgaben des Herzens und hat einen besonderen Bezug auch zu unserem psychischen und emotionalen Zustand.

Dreifacher Erwärmer (auch San Jiao genannt): Entspricht in der Vorstellung der TCM einem grossen Gefäss, das alle inneren Organe enthält und deren Funktionen untereinander koordiniert. Er ist dreigeteilt in den Oberen Erwärmer (lokalisiert im Brustbereich oberhalb des Zwerchfells), den Mittleren Erwärmer (im Bauchbereich zwischen Zwerchfell und Bauchnabel) und dem Unteren Erwärmer (unterhalb des Bauchnabels).

Fortsetzung: Seite 10

Zu den jeweils oben angegebenen Zeiten erreicht ein Organ seine maximale Energieversorgung. 12 Stunden später hat das betreffende Organ seine Ruhezeit mit der geringsten Energieversorgung. Am Beispiel der Leber sieht dies wie folgt aus: Während die Hochphase nachts von 1 bis 3 Uhr stattfindet, wird zwischen 13 und 15 Uhr die geringste Energiemenge zur Leber geführt. In dieser Zeit ist die Leber quasi in ihrem Ruhezustand mit ihrer geringsten Leistungsfähigkeit.

Schlafstörungen können eine gestörte Leberfunktion anzeigen

Welche Auswirkungen kann diese Zuordnung nun konkret aufweisen? Wir bleiben für diese Erklärung noch etwas bei der Leber. Wie beschrieben empfängt diese von 1 bis 3 Uhr nachts ihre maximale Qi-Versorgung. Wenn nun jemand regelmässig zwischen 1 und 3 Uhr nachts wach ist, könnte dies aus Sicht der TCM deshalb auf eine Störung der Leberfunktion hinweisen. Ganz wichtig: Dies bedeutet nicht, dass die Leber aus schulmedizinischer Sicht krankhaft verändert ist. Alle der oben genannten Leberfunktionen können diese Schlafstörung beeinflussen. Häufig kommt es vor, dass sich Emotionen auf den Schlaf auswirken. Wer regelmässig seinen Ärger unterdrückt, kann durchaus an Schlafstörungen zwischen 1 und 3 Uhr nachts leiden. Dies ist ein Beispiel, welches in der Praxis häufig zu beobachten ist.

Eine weitere Erklärung für regelmässige Schlafstörungen zwischen 1 und 3 Uhr ist beim Organ Dünndarm zu suchen. Denn der Dünndarm hat gemäss Organuhr seinen Höhepunkt von 13 bis 15 Uhr und somit sein «Energietief» zwischen 1 und 3 Uhr nachts. Eine Störung in dieser Zeit könnte deshalb auch durch ein Ungleichgewicht der Dünndarm-Funktionen verursacht werden. Im Allgemeinen hat die maximale Energieversorgung jedoch einen grösseren Einfluss als die minimale. Störungen zu bestimmten Zeiten sind damit tendenziell eher jenem Organ zuzuschreiben, das dann seine Hochphase hat.

Präzise Diagnosestellung mithilfe der Organuhr

Die Organuhr ist für eine TCM-TherapeutIn wichtig bei der Diagnosestellung, da sie Hinweise darüber liefern kann, welche Organe sich in einer Disharmonie befinden. Immer dann, wenn Beschwerden regelmässig um die gleiche Zeit auftreten, ist an die Organuhr zu denken. Eine TCM-Fachperson wird dann das in dieser Zeit besonders aktive Organ genauer unter die Lupe nehmen. Falls es weitere Anzeichen gibt, dass das betreffende Organ in seiner Balance gestört ist, so kann diese entsprechend behandelt werden. Um dies herauszufinden, nimmt sich eine TCM-Fachperson viel Zeit für eine ausführliche Anamnese. Weiter sind auch die Diagnostik anhand von Puls und Zunge wichtige Diagnoseinstrumente der TCM. Eine anschliessende

Fortsetzung: Seite 13

Behandlung mit TCM beruht auf fünf Hauptmethoden, welche weiter unten detaillierter erläutert werden.

Leben nach der Organuhr zur Krankheitsprävention

Die TCM bietet nicht nur Ansätze zur Erklärung und Behandlung von Erkrankungen und Beschwerden, sondern ist auch eine Medizin der Prävention. Ziel ist eine Lebensführung, die uns gesund erhält. Auch dazu dient die Organuhr. Sie zeigt uns beispielsweise auf, dass der Magen seine stärkste Zeit morgens zwischen 7 und 9 Uhr hat. Dies ist deshalb die Zeit, in welcher wir nach TCM unsere Hauptmahlzeit zu uns nehmen sollten. Ganz nach der Regel: «Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler». Ideal wäre nach TCM übrigens ein warmes / gekochtes Frühstück, wie beispielsweise ein Porridge mit Haferflocken, ein Hirsebrei oder eine warme Suppe.

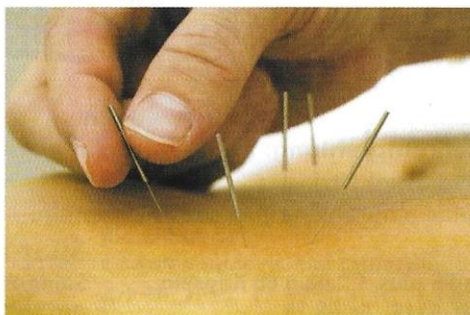
Ein weiteres Beispiel für eine gesunde Lebensführung nach der Organuhr ist die Zeit zwischen 5 und 7 Uhr morgens. Dann hat der Dickdarm seine maximale Energiezufuhr, weshalb dies nach Ansicht der TCM eine ideale Zeit zur Darmentleerung darstellt. Die TCM empfiehlt daher, den Tag mit dem Sonnenaufgang zu beginnen. Ein Glas warmes Wasser oder eine Tasse Tee frühmorgens helfen, den Darm zu aktivieren.

Ein drittes Beispiel für eine gesunderhaltende Lebensführung nach der Organuhr ist die Zeit der Niere zwischen 17 und 19 Uhr. Die Niere ist verantwortlich für unsere «Grundenergie» oder unsere Energiereserve sowie für unsere generelle Konstitution und unsere grundsätzliche Lebenskraft. Sie hat aus Sicht der TCM somit eine sehr wesentliche Aufgabe und ist oftmals jenes Organ, welches allfällige Schwächen oder Disharmonien anderer Organe kompensiert. Deshalb ist die Niere auch anfällig für Überlastungen, mangelnde Ruhezeiten oder eine zu hektische Lebensführung. Umgekehrt tut es der Niere gut, wenn der Mensch sich ausreichend Ruhezeiten gönnt. Daher wäre die Zeit zwischen 17 und 19 Uhr eine gute Zeit, um etwas zur Ruhe zu kommen und sich eine Pause zu gönnen.

Wie behandelt die TCM Beschwerden?

Der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM sind fünf Säulen der Behandlung zugeordnet. Sie können in unterschiedlichem Masse zur Anwendung kommen und werden häufig auch kombiniert.

- Akupunktur ist die wohl bekannteste Methode der TCM und ist



Akupunktur

Fortsetzung: Seite 16



Moxa

Bilder: © Peter Maurer für TCM Fachverband Schweiz

bei vielen Beschwerden sehr erfolgreich. Zur Akupunktur gehört auch Moxa, was eine Erwärmung von Akupunkturpunkten unter Zuhilfenahme von Beifußkraut bedeutet.

- Tuina-Massage ist ebenfalls eine sehr bewährte Methode, die oft als sehr wohltuend erlebt wird. Sie eignet sich für diverse Beschwerden, insbesondere für solche des Bewegungsapparates wie beispielsweise Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen.
- Phytotherapie umfasst Pflanzenheilkunde mit chinesischen oder westlichen Heilkräutern. Sehr viele Beschwerden lassen sich erfolgreich mit Kräutern behandeln, da diese von innen heraus den Körper wieder ins Gleichgewicht bringen können.
- Diätetik (Ernährungsberatung) lindert viele Beschwerden nachhaltig. Denn: Ernährung ist aus Sicht der TCM nicht bloss Aufnahme von Kalorien und Vitalstoffen, sondern auch Medizin. Eine ausgewogene und typengerechte Ernährung kann viele Beschwerden ursächlich behandeln, das Wohlbefinden fördern und ist darüber hinaus eine gute Unterstützung für ein gesundes Wohlfühlgewicht.
- Qi-Gong umfasst eine grosse Vielfalt an Bewegungs- und Atemübungen, die den Körper in Schwung halten, die Gesundheit fördern und präventiv wirken. Es gibt auch Übungen, die im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden können.

Wie finde ich eine geeignete TCM-Fachperson?

Wer eine/n TCM-TherapeutIn sucht, wählt vorzugsweise ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverband Schweiz. Dieser gewährleistet, dass seine Mitglieder über eine anerkannte Ausbildung verfügen, unabhängige Prüfungen absolvieren und regelmässig Weiterbildungen nachweisen. Detaillierte Informationen und eine Liste mit empfohlenen Therapeuten finden Sie auf der Website www.tcm-therapeuten.ch

Beteiligt sich die Krankenkasse an den Kosten?

Über eine Zusatzversicherung im Bereich Alternativ- / Komplementärmedizin werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, vorgängig bei der Versicherung abzuklären, in welchem Umfang die Behandlungskosten übernommen werden.