

# Die Organuhr: Im Einklang mit den körpereigenen Rhythmen

Bestimmt kennen Sie es aus eigener Erfahrung oder aus Ihrem Umfeld: Es gibt Beschwerden, die regelmässig zur gleichen Uhrzeit auftreten. Verbreitet sind beispielsweise Schlafstörungen, bei welchen man nachts immer zur gleichen Zeit aufwacht. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM ist dies kein Zufall.

Eine mögliche Erklärung für solche tageszeitabhängigen Beschwerden liefert die sogenannte Organuhr. In der Theorie der 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.

## Die Definition des Zuständigkeits- und Einflussbereichs jedes Organs unterscheidet sich wesentlich von jener der klassischen westlichen Medizin

Jedes Organ steuert ein umfassendes Funktionssystem und hat Einfluss auf unseren psychisch-emotionalen Zustand. Beispielsweise ist die Leber aus Sicht der TCM für den geschmeidigen Fluss der Lebensenergie «Qi» im gesamten Körper zuständig. Sie sorgt für die Gesundheit unserer Haare, Nägel, Sehnen, Bänder und Augen und beeinflusst die Qualität und die Quantität unseres Blutes. Gefühle wie Zorn, Wut, Ärger oder Frustration sind gemäss TCM von der Leber gesteuert. Wer von uns kennt nicht den Satz «Es ist ihm etwas über die Leber gelaufen».

## So beschreibt die Organuhr unseren Energiefluss

Zu den nachstehend angegebenen Zeiten wird jedes der 12 Hauptorgane intensiv mit «Qi» versorgt. 12 Stunden später hat das betreffende Organ seine Ruhezeit mit der geringsten Energieversorgung.

## Schlafstörungen können eine energetische Disharmonie der Leber anzeigen

Welche Auswirkungen kann diese Zuordnung nun konkret aufweisen? Wir bleiben für diese Erklärung bei der Leber. Wie beschrieben



© Bilder: Markus Steurer für TCM Fachverband Schweiz

empfängt diese von 1 bis 3 Uhr nachts ihre maximale Qi-Versorgung. Wenn jemand regelmässig zwischen 1 und 3 Uhr nachts wach ist, könnte dies aus Sicht der TCM deshalb auf eine Disharmonie der Leber hinweisen. Ganz wichtig: Die Leber ist nicht krank, sondern energetisch nicht voll unterstützt. 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.

## Hinweise zur Behandlung und zur Prävention

Die Organuhr ist für eine TCM-Therapeut:in ein wichtiges Instrument bei der Diagnosestellung, da sie Hinweise darüber liefern kann, welche Organe sich in einer Disharmonie befinden. Sie kann aber auch präventiv eingesetzt werden und Sie bei einer gesunden Lebensführung unterstützen. Da beispielsweise der Magen morgens zwischen 7 und 9 Uhr am stärksten mit Qi versorgt ist, empfiehlt die TCM, unsere Hauptmahlzeit zu dieser Zeit zu uns zu nehmen. Ganz nach der Regel: «Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler».

## Welches sind die Methoden der TCM?

Akupunktur ist die wohl bekannteste Methode der TCM. Des Weiteren gehören die Massagetechniken der Tuina und die Pflanzenheilkunde der Phytotherapie dazu. Bei der chinesischen Ernährungslehre geht es darum, die Wirkung von Ernährung auf unseren Körper zu verstehen.

## Wie finde ich eine geeignete TCM-Fachperson?

Wer eine TCM-Fachperson sucht, wählt vorzugsweise ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverband Schweiz. Dieser gewährleistet, dass seine Mitglieder über eine anerkannte Ausbildung verfügen und regelmässig Weiterbildung nachweisen. Über eine Zusatzversicherung im Bereich Alternativ- / Komplementärmedizin werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet.

**Detaillierte Informationen und eine Liste mit empfohlenen Therapeut:innen finden Sie auf der Website**

[www.tcm-therapeuten.ch](http://www.tcm-therapeuten.ch)

