

DAGMAR HEMM | ANDREAS NOLL

# Die Organuhr

Gesund im Einklang mit unseren natürlichen Rhythmen



Weltbild

DAGMAR HEMM | ANDREAS NOLL

# Die Organuhr

Gesund im Einklang mit unseren natürlichen Rhythmen

**Weltbild**

---

## THEORIE

---

Natürliche Rhythmen wiederfinden 5

**LEBEN IM RHYTHMUS DER ZEIT** 7

**Ständiger Wandel** 8

Zyklen eines Menschenlebens 9

**Der Kampf gegen den eigenen Rhythmus** 12

Die soziale Uhr: ständiger »Jetlag« 12

Hormone und Nerven steuern den Rhythmus 13

**Extra: Der Rhythmus der Leistungsfähigkeit** 15

Unsere Nahrung: oft nicht »zeitgemäß« 16

---

## PRAXIS

---

**DIE ZEIT IN DER ORGANUHR** 19

**Der natürliche Rhythmus** 20

Yin und Yang: sich ergänzende Pole 21

Die Energiegewinnung des Menschen 22

**Das Qi auf seinem Weg durch die Organe** 24

Checkliste: Dysbalancen erkennen 26

**NATÜRLICHE HEILMITTEL NUTZEN** 31

**Akupressur: Das Qi anregen** 32

Die Energiezirkulation günstig beeinflussen 33

**Extra: Das Meridiansystem** 34

Partnermeridiane und Ben-Punkte 36

**Extra: Akupressur-Massagetechniken** 37

**Schüßler-Salze, Heilpflanzen, Homöopathie & Co** 38

Mehr Wohlbefinden im Alltag 38

Heilsame Mineralien 40

Schüßler-Salze und Homöopathika 41

Pflanzliche Präparate 43

Bachblüten: den Körper über die Seele heilen 44

Weitere hilfreiche Maßnahmen 44

**Extra: Zähne und Organe** 45



## MIT DER ORGANUHR LEBEN 47

### Lungenzeit: Bereit für den Tag 48

Der Organismus sammelt neue Kräfte 49

Grenzerfahrungen 50

Lassen Sie die Energie strömen! 51

### Dickdarmzeit: Reinigung 56

Zeit, um Ballast abzuwerfen 57

Zu viel »Input« 57

Wohltuende Leere für den Dickdarm 59

### Magenzeit: Aufnahmebereitschaft 62

Aufnehmen und verarbeiten 62

Überforderung 63

Neue Energiereserven für den Magen 65

### Milzzeit: Stoffwechsel in Aktion 68

Lernen, denken und Neues schaffen 68

Erschöpfung in der Überfülle 69

So wird Ihr Kraftwerk wieder effektiv 70

### Herzzeit: Sonnige Lebensfreude 74

Sich öffnen und kommunizieren 75

Erlöschen des Feuers 76

Nähren Sie Ihr Herzensfeuer! 77

### Dünndarmzeit: Sortieren 80

Wertigkeiten und Bauchgefühl 80

Lustlosigkeit und Kälte 81

Erfüllen Sie Ihre wahren Bedürfnisse 82

### Blasenzeit: Neuorientierung 86

Nochmals kraftvoll loslegen 86

Wenig Selbstvertrauen 87

Eigene Stärken erkennen 88

### Nierenzeit: Rückzug und Ruhe 92

Energie speichern 92

Gestörte Harmonie 93

Innehalten, standfest werden 95

### Perikardzeit: Seelenfrieden 98

Abschotten nach außen 99

Verausgabung 100

So legen Sie sich ein »dickes Fell« zu 101

### Sanjiao-Zeit: Vernetzung 104

Körper, Geist und Seele im Einklang 105

Gestörte »Infrastruktur« 106

Ins Gleichgewicht kommen 107

### Gallenzeit: Mut und Struktur 110

Der Taktgeber im Körper 110

Aus dem Takt geraten 112

So finden Sie in den Rhythmus 113

### Leberzeit: Entgiften und lösen 116

Mit den Energien haushalten 116

Anspannung 117

Kreativität und neue Taten 119

---

## SERVICE

---

Bücher und Adressen 122

Impressum 127

DR. PHIL. DAGMAR HEMM

Sinologin und Heilpraktikerin



ANDREAS A. NOLL

Heilpraktiker, Gastprofessor an der  
TCM-Universität Chengdu in China

---

» Jeder Zustand, ja  
jeder Augenblick ist von  
unendlichem Wert,  
denn er ist der Repräsentant  
einer ganzen Ewigkeit.«

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



## NATÜRLICHE RHYTHMEN WIEDERFINDEN

Keine Episode in der Menschheitsgeschichte war so zeitkritisch wie die heutige. Per Funk wird sekundengenau die Uhr gestellt. Milli-, Mikro- und Nanosekunden bestimmen technische Abläufe und die Sieger beim Sport – eigentlich sind diese Zeitabschnitte für unser Erleben unfassbar! Die geforderte Mobilität in unserer Gesellschaft verlangt genaue Zeitplanung von Beruf, häuslichem Leben, Urlaub. Wir versuchen, selbst in besonderen Lebenslagen wie bei einer Erkrankung oder bei einem Wechsel des Arbeitsplatzes oder Wohnorts durchgehend »funktionsfähig« zu sein. Die Natur gibt uns jedoch andere Maßstäbe vor. Das Erleben von Tag und Nacht ist eine Urfahrung des Menschen, gefolgt vom unausweichlichen Kreislauf der Jahreszeiten. In früheren Zeiten wurden Aussaat und Ernte, Ruhe und Aktivität, Heil und Unheil, kurz, die Existenz der Menschen, von den Rhythmen der Natur bestimmt. Heute fühlen sich viele eingezwängt von der Übermacht der Uhren. Das Gefühl für die natürlichen Rhythmen geht uns verloren, oder wir übergehen es.

### VERTRAUEN IN DIE INNERE UHR

Nach den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin spiegelt sich unsere innere Uhr im Körper und in seinen Organen wider. Dieses Buch hilft Ihnen dabei, mit der chinesischen Organuhr wieder zu einem natürlichen Lebensrhythmus im Alltag zu finden. Damit schaffen Sie sich beste Voraussetzungen für Wohlbefinden, Gesundheit, innere Ruhe, Kreativität und Glück.

*Dagmar Krumm Andras Vdr*



# LEBEN IM RHYTHMUS DER ZEIT

---

DER HIMMEL BESTIMMT DIE ZEIT. DER LAUF VON SONNE,  
PLANETEN UND MOND LÄSST UNS JAHRE, MONATE, TAGE  
UND STUNDEN BERECHNEN. UNSER LEBEN SPIELT SICH IN  
DIESEM RHYTHMUS AB – MERKLICH UND UNMERKLICH.

Ständiger Wandel .....	<b>8</b>
Der Kampf gegen den eigenen Rhythmus .....	<b>12</b>





## STÄNDIGER WANDEL

So wie die Wellen des Meeres anschwellen, sich am Strand brechen und das Wasser sich erneut aufbaut, so wie wir ein Leben lang einatmen und ausatmen, so ist die Wechselhaftigkeit eine Ur-Erfahrung des Menschen. Ein Höhepunkt bedeutet bereits den Beginn des Abschwungs – der am Tiefpunkt in den erneuten Aufschwung übergeht. Eine Minute vergeht, und mit ihrem Ende beginnt die nächste. Ein Samenkorn schläft im Winter

in der kalten Erde, treibt im Frühjahr einen zarten Spross und wird im Sommer zu einer prächtigen Blume. Im Herbst sinkt sie vermodernd zu Boden, jedoch nicht ohne zuvor ihre Samen für das nächste Frühjahr verstreut zu haben. Wir können nichts festhalten, nur jeden einzelnen Augenblick einfangen, uns einbetten in den Lauf der Zeit. Dann können wir das Leben in vollen Zügen genießen und lange gesund bleiben!

## Zyklen eines Menschenlebens

Vom Entstehen bis zum Vergehen hat jeder Moment, jede Zeit eine eigene Qualität.

### Die »Stationen« des Lebens

Jugendliche und junge Erwachsene sprudeln oft über vor Energie, haben aber meist noch nicht viel Erfahrung und Selbstvertrauen.

Viele Menschen in mittleren Jahren, die mit beiden Füßen auf dem Boden stehen, wünschen sich, die jetzige Übersicht und Gelassenheit schon mit zwanzig gehabt zu haben. Ältere sehnen sich nach der Energie junger Jahre mit der Erfahrung von heute!

Jede Lebensphase hat ihren eigenen Wert. Genießen Sie die Vorzüge, die Nachteile können Sie aktiv mindern. Auch wenn der Zeitgeist die Jugend verehrt und das Alter oft missachtet: Jede Generation ist ein wichtiger Teil der menschlichen Gemeinschaft. Unsere Bedürfnisse und Fähigkeiten verändern sich im Lauf des Lebens: Ein junger Organismus ist anpassungsfähig und hat große Reserven, und er kann zum Beispiel fettes Fleisch, Milchprodukte, Rohkost und Müsli besser verarbeiten als ein älterer Mensch, der eher leichte Kost mit wärmerer Energie braucht. Meist unmerklich verändert sich unsere Energie im Lauf der Zeit. Auch die Rollen, die man im Leben spielt, verschieben sich von der Kindheit über die Jugend zum Erwachsenenalter, wo der größ-

te Schritt das Sorgen für die eigenen Kinder ist. Nach einigen Jahrzehnten naht der zweite große Umbruch: Die Eltern sind alt und vielleicht gebrechlich geworden, verlangen Aufmerksamkeit und Zuwendung ... und die Begleitung bis zum Tod. Ein Geben und Nehmen über die Generationen hinweg.

## INFO

### DIE RHYTHMEN DES LEBENS

Die Chronobiologie, die Lehre von der zeitlichen Organisation der körperlichen Vorgänge und des Verhaltens von Lebewesen, nennt als wichtigste ineinandergreifende Rhythmen:

- **Infradiane Rhythmen:** länger als 24 Stunden, wie Jahre, Jahreszeiten, Monate. In diesen Rhythmen finden Heilungs-, Wachstums- und Fortpflanzungsprozesse statt, etwa der Menstruationszyklus der Frau.
- **Zirkadiane Rhythmen:** etwa ein Tag. Sie umfassen Ebbe und Flut, Schlaf-Wach-Rhythmus, Stoffwechsel und den genetisch vorgegebenen Wechsel von 90 Minuten Aktivität und 20 Minuten Pause.
- **Ultradiane Rhythmen:** mehrmals / vielfach täglich, wie Mahlzeiten, Schlafphasen, Atem, Puls, Muskelkontraktionen, Nervenaktionen.

## MEIN PERSÖNLICHER TIPP



Feste, Feiern und ganz persönliche Glanztage teilen die Zeit ein, an diesen »Meilensteinen« orientieren wir uns. Wiederkehrende

Rituale wie das Plätzchenbacken um Weihnachten oder die Geburtstagsfeier im Garten geben uns Halt. Aber auch individuelle, ganz besondere Momente strukturieren unser Jahr. Legen Sie doch für sich oder Ihre Kinder ein Fotoalbum mit den Highlights jedes Jahres an: Geburtstag, Urlaub, Frühjahrsputz, Volksfestbesuch, die erste Wanderung im Herbstlaub. So wird Ihnen später beim genüsslichen Blättern der eigene Jahres- und Lebensrhythmus mehr bewusst.

### Auf und Ab von Jahr und Tag

Die Sonne erreicht ihren niedrigsten Stand zur Wintersonnenwende am 21. Dezember (die längste Nacht) und den höchsten Stand am 21. Juni (der längste Tag). Das Zu- und Abnehmen der täglichen Sonnenstunden, der Wechsel von Wärme und Kälte beeinflussen unsere Bedürfnisse und unser Befinden. Manche Menschen fühlen sich in der Sommerhitze ganz in ihrem Element, andere

blühen dagegen in der kalten Jahreszeit so richtig auf. Die Jahreszeiten prägen auch unseren Bewegungs- und Aktivitätsdrang: ein Sommerabend auf der Terrasse, ein Plausch mit den Nachbarn beim Grillen, in fröhlicher Gemeinsamkeit bis spät in die Nacht. Nach herbstlichen Ausflügen, bei abendlicher Kühle und feuchtem Nebel über den Wiesen zieht es uns allmählich mehr in die heimischen vier Wände zurück. Im Winter wollen die meisten von uns am wenigsten nach draußen.

Bevor es Zentralheizung gab, waren die jahreszeitlichen Unterschiede im täglichen Leben noch viel gravierender. Die Natur sorgte dafür, dass der Organismus den Anforderungen der Jahreszeiten genüge: Im Frühling und Sommer, wenn auf Feld und Wiese und im Wald die Arbeit rief, war es nötig, hellwach zu sein. Im Winter galt das eher nicht. Unser Hormonhaushalt stellt sich noch heute auf diese Zyklen der Natur ein.

### SONNE UND MOND IM TÄGLICHEN ZUSAMMENSPIEL

Der Lauf des Mondes bestimmt den Monat, der Auf- und Niedergang der Sonne die Stunden, Tage und Jahre. Die beiden Gestirne galten schon zu Urzeiten als die großen Lenker des Geschickes der Welt. Der ägyptische Gott Re wurde mit der Sonne in Verbindung gebracht, ebenso bei den Griechen Apoll und Helios, bei den Persern Mithra und auch heute noch der christliche Gott.

Die Sonne bringt Wärme, Licht und somit das Leben. Der Mond hingegen war stets ihr dunkler Gegenspieler, er wurde mit dem Ruhigen, Körperlichen und auch mit dem Weiblichen in Verbindung gebracht. Anders als das helle Tageslicht scheint die Welt im Mondenschein viele Geheimnisse zu bergen. Das auch bei uns heute sehr bekannte chinesische Orakelbuch »Yi Jing – Das Buch der Wandlungen« bezog sich mit seinen 64 Hexagrammen wahrscheinlich auf den Mondzyklus. Diesem werden auch heutzutage und nicht nur in China Einflüsse auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen zugeschrieben, besonders auch im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus der Frau, mit dem Schlafrhythmus und der Anfälligkeit gegenüber Krankheiten.

### RUND UM DIE UHR

Unseren Tagesrhythmus bestimmen Schlafen und Wachen, Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur sowie Muskelkraft und Sehschärfe, die im Tageslauf schwanken. Auf der geistig-seelischen Ebene durchlaufen unsere Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit tägliche Zyklen. Der Taktgeber ist das Sonnenlicht.

Inzwischen wissen wir, dass die Zirbeldrüse (Epiphyse) des Gehirns das Hormon Melatonin, unser »Schlafhormon«, nachts in der Dunkelheit vermehrt ausschüttet. Wir brauchen es für einen guten Schlaf in der Nacht. Es gibt eine Nervenverbindung zwischen

Sehnerv und Zirbeldrüse, sodass diese auf Veränderungen der Helligkeit reagiert. Zu spätes Zubettgehen bei künstlichem Licht verhindert die Melatonin-Ausschüttung. Melatonin ermöglicht dem Organismus die andere Seite des Daseins: Der die Sonne ablösende Mond leuchtet vergleichsweise wenig und ermöglicht uns Ruhe und Schlaf. Melatonin senkt die Aktivität, es bremst und macht müde. Viele Menschen fühlen sich daher in den lichtarmen Wintermonaten matt und depressiv. Im Sommer braucht man meist weniger Schlaf als im Winter, weil weniger Melatonin ausgeschüttet wird. Dabei bestimmt vor allem die genetische Veranlagung, ob jemand eine »Eule« oder eine »Lerche« ist. Doch braucht jeder Mensch Ruhe und Aktivität im Einklang mit seiner individuellen Veranlagung und den Rhythmen der Natur!

### MEIN PERSÖNLICHER TIPP



Der Stand des Mondes in den Tierkreiszeichen beeinflusst unseren Körper, sodass bestimmte Anwendungen, Eingriffe und Operationen an bestimmten Tagen mehr, an anderen weniger Erfolg versprechen ► siehe Buchtipp Seite 122.



## DER KAMPF GEGEN DEN EIGENEN RHYTHMUS

Wir sind es gewohnt, unabhängig zu sein, und das wird auch von uns erwartet. Doch jeder Mensch ist tagaus, tagein mit unzähligen unsichtbaren Fäden mit seiner Umwelt verbunden. Ohne diese Verbindungen, ohne Netzwerke wie Familie, Freunde und Kollegen, Verpflichtungen in Beruf und Freizeit, Hobbys und Interessen, Träume und Pläne könnten wir nicht existieren. Hinzu kommen die Einflüsse der Natur und ihrer Rhythmen.

### Die soziale Uhr: ständiger »Jetlag«

Das naturgegebene Wechselspiel von Schlafen und Wachsein, von Anspannung und Entspannung, von Essen und Fasten wird heutzutage mehr und mehr in den Hintergrund gedrängt, etwa indem wir die Nacht zum Tag und den Tag zur Nacht machen. Schichtarbeit, künstliche Beleuchtung, lan-

ges Fernsehen am Abend und regelmäßige Kneipen- oder Disconächte, Fernreisen per Flugzeug und die ständige Erreichbarkeit durch Internet und Telefone: Wir passen unsere Ruhe- und Wachzeiten nicht mehr dem Rhythmus von hell und dunkel an. Wir verausgaben uns körperlich, wenn der Körper Erholung bräuchte, und verschlafen die beste Aktivitätszeit des Tages. Wir essen, wenn wir gar keinen Hunger haben oder ohne uns Zeit zum bewussten Genießen zu nehmen. All das kann die Diskrepanz zwischen innerer und äußerer Uhr so verstärken, dass wir, ähnlich wie nach einer langen Flugreise, in eine Art Dauer-Jetlag geraten.

## Zahlreiche Beschwerden

Der Mensch verfügt über eine hervorragende Anpassungsfähigkeit an die Anforderungen seiner Umwelt, doch wird sie durch unsere Lebensweise oft überstrapaziert. Die Folgen sind Schlafstörungen, Verspannungen, Herz-Kreislauf-Probleme, Stoffwechselstörungen, auf der geistigen Ebene schlechte Laune, Stimmungsschwankungen, Unkonzentriertheit, Mattigkeit und Müdigkeit. Wir werden allgemein krankheitsanfälliger und weniger leistungsfähig. Dem natürlichen Wechsel von Ruhe und Aktivität (Yin und Yang, ► siehe Seite 21) kann sich der Mensch letztlich nicht entziehen. Um gesund zu bleiben, muss er immer wieder in seine persönliche Mitte, zur Harmonie mit sich und der Umwelt gelangen.

## Hormone und Nerven steuern den Rhythmus

Unser Körper reagiert auf wärmendes Sonnenlicht oder Kälte, Tag oder Nacht, Stress oder Zufriedenheit im Berufsalltag und Privatleben. Hormone und Nervensystem versuchen Aktivität und Erholung so zu regulieren, dass wir leistungsfähig bleiben: ein komplexes System der Wechselwirkungen zwischen Gehirn und Nervensystem, Hirnanhangdrüse (Hypophyse), Nebennieren, Schilddrüse, inneren Organen und Geweben. Ständig werden im Gesamtsystem Defizite ausgeglichen, Überschüsse abgebaut. Hier zeigt sich deutlich, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden: Stimmungen und Gefühle bewirken hormonelle Veränderungen, diese wiederum haben Auswirkungen auf die Seele.

### TIPP

#### »SANFTE« ZEITUMSTELLUNG

Der Stress unserer Zivilisation wirkt sich besonders bei der Zeitumstellung von Sommer- zu Winterzeit und umgekehrt aus. Passen Sie sich über mehrere Tage im Voraus an: Verlegen Sie die Zeiten für Zubettgehen, Aufstehen und Mahlzeiten allmählich vor beziehungsweise zurück.

## Melatonin, Cortisol und Serotonin

Unter den Hormonen interessiert uns vor allem Melatonin. Es wird in der Zirbeldrüse im Gehirn vor allem nachts freigesetzt, während es tagsüber unter Einfluss des Lichts über die Netzhaut des Auges blockiert wird. Dieser hormonelle Zeitgeber kann indirekt auch Alterungsprozesse aufhalten oder beschleunigen. Ein hoher Melatoninspiegel durch Lichtmangel, zum Beispiel im Büro, führt tagsüber zu Müdigkeit und nachts zu Schlafstörungen. Im Alter wird weniger Melatonin produziert, das kann zu geringerem Schlafbedürfnis, Schlaf- und Gedächtnisstörungen sowie Depressionen führen.

Der Gegenspieler des Melatonins ist der Stimmungsaufheller Serotonin – ein Botenstoff, der den Informationsaustausch zwischen den Gehirnzellen ermöglicht.

### INFO

#### BEUGEN SIE EINEM SEROTONIN-MANGEL VOR

Einige Früchte (Bananen, Trauben, Äpfel, Ananas, Pflaumen) enthalten Spuren von Serotonin. Der Botenstoff kann aber nicht in größeren Mengen aus den Pflanzen isoliert werden. Es bleibt vor allem die »Eigenproduktion« durch viel (Sonnen-)Licht und Regulierung der inneren Uhr!

Es wirkt antriebssteigernd und wird bei Tageslicht und in den sonnenreichen Sommermonaten gebildet. Auch sehr helle Raumbelichtung kann seine Produktion fördern, wie bei der Lichttherapie. Stimmungsschwankungen und Depressionen können die Folge eines Serotoninmangels sein.

Durch Kohlenhydrate wie Zucker oder Gebäck lässt sich die Menge des Serotonins im Organismus kurzfristig erhöhen, deshalb naschen wir im Winter so gern Süßes. Eine bessere Möglichkeit zum Ausgleich ist körperliche Aktivität: Sie regt die Bildung von Serotonin und einigen anderen Hormonen an, welche die Stimmung positiv beeinflussen und auch depressive Symptome verschwinden lassen.

Auch das Aktivitätshormon Cortisol begegnet uns im Zusammenhang mit Störungen der inneren Uhr immer wieder. Wenn wir aus dem Rhythmus geraten sind, etwa durch chronischen Stress und Schlafmangel, verhindert Cortisol, dass wir nach Phasen der Anspannung in den Ruhemodus gelangen. Dann sind wir dauerhaft angespannt, fühlen uns tagsüber müde und abgeschlagen, können aber abends nicht einschlafen. Der Körper kann sich nie vollständig regenerieren. Die Folge sind »Zivilisationskrankheiten« wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, begleitet immer häufiger vom Burnout-Syndrom. Auch schwere Krankheiten wie Krebs können durch chronischen Schlafmangel begünstigt werden.