

Naturheilkundliche Perspektiven:

Die Organuhr



Heilpraktiker Jan Laucken

Im heutigen Artikel möchte ich über rhythmische Verläufe in unser aller Leben reden und dabei beispielhaft zeigen, welchen Einfluss diese auf unsere Gesundheit ausüben.

Von Rhythmen spricht man, wenn ein Merkmal irgendeiner Größe sich entlang einer Zeitachse in wiederkehrender Weise verändert. Man spricht auch von Zyklen. Es gibt unterschiedliche Merkmale (z.B. hell/dunkel) einer fraglichen Größe (z.B. des Mondes), die dieser Verlaufscharakteristik folgen und dabei bestimmten zeitlichen Regeln folgen (z.B. vierwöchentlich). Der Mensch ist ein durch und durch rhythmisch lebendes Wesen. Der augenfälligste Rhythmus ist der von Wachen und Schlafen.

All dies ist uns bekannt und vertraut. Weniger bekannt ist wohl, dass auch unsere Organe in ihrer Aktivität Rhythmen unterliegen. Und so wie es einem Menschen nicht gut bekommt, wenn der dem Rhythmus von Tag und Nacht entgegen lebt, so bekommt es dem Organismus nicht gut, wenn er sich den Rhythmen seiner Organe nicht anpasst.

Jedes Organ hat einen Tagesrhythmus. Es gibt Phasen hoher Aktivität und solche der Ruhe. Die Zyklusdauer beträgt mithin 24 Stunden. Ein anderer Zyklus ist der des Mondes. Ihm unterliegt die regelmäßige Erneuerung unserer Haut, ihm unterliegt unser Hormonsystem, ihm unterliegt der weibliche Monatszyklus.

In der Schulmedizin gewinnt die sogenannte Chronobiologie an Bedeutung. Wissenschaftler suchen nach den „Taktgebern“ unseres Lebens, nach unserer „inneren Uhr“. Die chinesische Heilkunst geht seit tausenden von Jahren davon aus, dass unsere inneren Organe rhythmischen Verläufen folgen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden diese in der sogenannten „Organuhr“ beschrieben.

In der chinesischen Organuhr steht jedes Organ zu bestimmten körperlichen, seelischen und geistigen Vollzügen in Beziehung. Es werden Ruhe- und Aktivitätsphasen der jeweiligen Organe beschrieben und ihnen werden gegebenenfalls vorhandene Erkrankungszeichen zugeordnet. Solche Zuordnungen gelten wechselseitig. So können bestimmte Beschwerden zu besonderen Uhrzeiten auftreten, und so können Belastungen zu bestimmten Tageszeiten Organe schwächen und aus dem Gleichgewicht bringen. Durch die Gabe stabilisierender Pflanzenstoffe oder durch die Reizung bestimmter Akupunkturpunkte können gestörte Organe wieder gestärkt und harmonisiert werden.

Die Organuhr umfasst die Galle und das Herz, den Dünndarm und die Leber, die Blase und die Lunge, die Niere und den Dickdarm, sowie Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse (Pankreas). Jedes dieser Organe gehorcht einer eigenen Rhythmik, die die Organuhr anzeigt. Aufgrund des Umfangs all dieser Angaben werde ich Ihnen heute allein die Leber vorstellen. Im nächsten Artikel werde ich zwei weitere Organe aufführen.

Aufgaben, Leistungen und Wechselwirkungen

Die Leber ist das größte Stoffwechselorgan unseres Körpers. Sie baut alle Nahrungsmittel um, auf und ab. Zucker, Eiweiße, Fette, Vitamine und Mineralien, sie alle werden von der Leber zu eben den Nährstoffen umgewandelt, die der Organismus zurzeit braucht. Die Leber ist das Organ des Wandels. Deshalb werden der Leber entsprechende Fähigkeiten zugesprochen. Körperliche und seelische Veränderungen

und Erneuerungen geschehen unter ihrer Leitung.

Die Leber ist auch das Organ des Abgrenzens. Durch ihre Entgiftungsleistungen schützt sie den Organismus vor Giftstoffen. Das ist eine ihrer wichtigsten Aufgaben. Damit trägt sie maßgeblich zur seelischen Stabilität eines Menschen bei. Sie registriert und reguliert dessen Gefühle und Stimmungen. Wut, Ärger oder Zorn sind eng mit der Leberenergie verbunden. Durch deren Harmonisierung lassen sich Gefühle wieder ins Gleichgewicht bringen.

Eine weitere seelisch-körperliche Wechselwirkung, bei der die Leber eine Rolle spielt, betrifft das Lebensthema Grenzen-Setzen. Kinder, die in ihrer frühen Kindheit kein klares Ich-Bewusstsein entwickeln konnten, haben späterhin Probleme damit, sich in für sie ge-
deihlicher Weise abzugrenzen. Körperlich kann sich dies, so besagt es die Traditionelle Chinesische Medizin, in unterschiedlicher Weise spiegeln. Die Haut, als die Grenze zwischen Äußerem und Innerem, wird geschwächt (z.B. in Form von Neurodermitis oder Psoriasis). Das Nervensystem zeigt eine Reizverarbeitungsschwäche (z.B. in Form von ADS/ADHS). Bei all diesen Wechselwirkungen ist die Funktionalität der Leber beteiligt. Aber auch depressive Verstimmungen oder gar Depressionen (heute gerne als Burnout beschrieben) können mit einer Leberschwäche zusammenhängen.

Die Aktivität der Leber ist in der Nacht zwischen 1 und 3 Uhr am stärksten. Dann ist ihre Entgiftungsleistung am größten. Tagsüber, so zwischen 13 und 15 Uhr, legt die Leber eine Ruhephase ein. In dieser Zeit ist die Leber für Behandlungen besonders empfänglich. Wird die Arbeit der Leber irgendwie gestört, so zeigt sich dies untertags in Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Nachts sind Schlafstörungen die Folge.

Es wird noch von vielen anderen Wechselwirkungen berichtet. Der optische Sinnesapparat soll mit der Leber verbunden sein. Trockene Augen, Makuladegeneration oder Linsentrübungen sollen zur Leberenergie in Beziehung stehen. Und

schließlich sei noch die Interaktion mit dem Gehirn angesprochen. Der Hypothalamus und die Hypophyse regeln den Hormonhaushalt, der wiederum von der Leber beeinflusst wird. Dies gilt etwa vom weiblichen Zyklus. Bei der Behandlung von Menstruationsbeschwerden, von Myomen und von Zysten ist deshalb auch auf eine Leberharmonisierung zu achten.

Was können wir Gutes für die Leber tun?

An oberster Stelle steht die Gestaltung unserer Ernährung. Ausgewogen soll sie sein und nicht zu einseitig. Spätes Essen ist nicht gut. Alkohol und manche Medikamente machen der Leber zu schaffen. Viele synthetische Stoffe in modernen Arzneien sind von der Leber nur schwer zu verstofflichen. Sie belasten sie und erzeugen Nebenwirkungen. Die Leber mag es warm. Kalte Speisen und Getränke mag sie nicht. Den Tag mit einem Glas warmen Wassers zu beginnen, tut ihr gut.

Moderate, aber regelmäßige Bewegung tut der Leber gut. Bewegung baut Stress ab und sorgt im Körper für Entspannung.

Und dann sollten natürlich die Aktivitäts- und Ruhephasen der Leber beachtet werden. Die Leber braucht den Schlaf, um den Organismus richtig zu entgiften. Ferner hat sich gezeigt, dass Menschen, die in der Mittagszeit zwischen 13 und 15 Uhr eine Pause (etwa einen 20-minütigen Schlaf) einlegen, ein abwehrkräftigeres Immunsystem haben.

Pflanzlich oder homöopathisch wird die Leber, je nach Beschwerdebild und Störung, mit Löwenzahn, Wegwarte, Berberitze, Artischocke oder Mariendistel behandelt. Auch das Setzen von Akupunkturadeln auf den Meridianen, die der Leber zugeordnet sind, ist eine sinnvolle Behandlungsweise. Vor jeder Leberbehandlung steht natürlich eine gründliche Diagnose. Dazu gehören auch labortechnische Blutuntersuchungen, die oft recht aufschlussreich sind.

Verfasser: Jan Laucken

Neckarhalde 5, 72070 Tübingen

Telefon: 0 70 71 / 9 20 43 11

www.naturheilpraxis-laucken.de