

Lothar Ursinus

Die Organuhr –
leicht erklärt

ISBN 978-3-89767-844-6

Lothar Ursinus:	Umschlag: Murat Karaçay, Schirner
Die Organuhr – leicht erklärt	Redaktion und Satz: Tamara Kuhn, Schirner
© 2009 Schirner Verlag, Darmstadt	Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

www.schirner.com

6. Auflage April 2012

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	11
Der Mensch ist ein Teil des Universums	
2. Die Organuhr.....	19
Woher wissen unsere Organe, wie spät es ist?	
Lunge	21
Organ für Distanz und Mut, Loslassen, Kreativität und Wandlung	
Dickdarm	31
Organ des Annehmens und des Loslassens	
Magen.....	39
Organ der Lebensfreude und der Gier	
Milz und Bauchspeicheldrüse	47
Organe des Denkens und der Beziehung	
Herz	59
Organ der Freude und der Lust, der Liebe ohne Bedingungen	
Dünndarm.....	67
Organ der Erkenntnis der Gleichheit in der Vielfalt	
Harnblase	79
Organ der Selbstorientierung, Weg nach innen	
Niere	83
Organ der Furcht, Angst und Beziehung	
Kreislauf.....	95
Beschützer des Herzens	

Dreifacher Erwärmer	99
Meridian der Balance zwischen Innen und Außen	
Gallenblase	103
Organ der Entscheidung, Zielstrebigkeit und Treue zu sich selbst	
Leber	113
Organ der Wandlung, Erneuerung und Veränderung	
3. Psychische Grundbedürfnisse	127
Sicherheit, Struktur und Stabilität	127
Anerkennung, Selbstwert, Selbstbetrachtung und Respekt	129
Liebe, Geliebt- und Berührtwerden	130
4. Körperliche Bedürfnisse	133
Ernährung	133
Bewegung	134
Entspannung	136
5. Zu guter Letzt	139
Literatur	141
Haftungsausschluss	145

2. Die Organuhr

Woher wissen unsere Organe, wie spät es ist?





Lunge

Organ für Distanz und Mut, Loslassen, Kreativität und Wandlung

Organzeit	3 bis 5 Uhr stärkste Aktivität	15 bis 17 Uhr schwächste Aktivität
------------------	---	---

Über die Lunge haben wir einen direkten und relativ ungeschützten Kontakt zu unserer Umwelt, weil wir mit jedem Atemzug eine Verbindung zu ihr herstellen.

In der frühen Embryonalphase entwickelt sich die Lunge aus der Lungenknospe, einem drüsigen Spross, der sich in einem Teil des Vorderdarms bildet. Diese Lungenknospe wandert nach oben, senkt sich baumartig mit Stamm und Krone umgekehrt in uns hinein und bildet einen Hohlraum. In der TCM stehen Lunge und Dickdarm in einem polaren Zusammenhang. Beides sind Organe, deren Zusammenspiel wir bei vielen Krankheitssymptomen wiederfinden. Husten entspricht so beispielsweise Durchfall, oder ein Reizdarm wird als »Asthma des Darms« bezeichnet.

Die Aufgabe der Lunge ist die der Aufnahme von Sauerstoff und der Ausscheidung von Kohlendioxid. Auch hier gibt es eine Parallele zum Darm, der ebenfalls Aufnehmer und Ausscheider ist. Die Lunge ist für die flüchtigen Stoffe zuständig, der Darm für die festen Bestandteile.

Bei der Einatmung wird die Lunge von der Niere unterstützt und gesteuert, während sie die Ausatmung selbst

kontrollieren kann. Die Lunge ist das einzige Organ, das wir willentlich beeinflussen können, indem wir die Luft anhalten und so das Ein- oder Ausatmen verhindern.

Loslassen, Wandlung, Kreativität

Atmen ist ein passiver Vorgang, und auch der Gasaustausch in den Alveolen der Lunge erfolgt passiv durch Diffusion. Man muss die Atmung nur zulassen, alles andere geschieht von selbst. Das klassische Bild beim Asthma ist, den Atem festzuhalten, auch wenn das Gefühl besteht, »keine Luft zu bekommen«. Auch in Schrecksituationen halten wir die Luft an. Wir nehmen uns sozusagen aus dem Fluss des Lebens, wenn wir den Atem unterbrechen. Menschen, die, auch auf den Atem bezogen, nicht loslassen können, sind oft in ihrer schöpferischen Kreativität eingeschränkt.

Im Laufe unseres Lebens müssen wir immer wieder Abschied nehmen. Das Baby, das abgestillt wird, nimmt Abschied vom Säuglingsdasein und entwickelt sich zum Kleinkind. Die Pubertät bedeutet Abschied von der Kindheit. Der Auszug des jungen Erwachsenen aus dem Elternhaus ist für die Eltern oftmals ein schwerer Abschied, für das Kind aber ein großer Schritt ins eigene Leben, den selbst gewählten Lebensraum. Am schwersten fällt der Abschied von einem lieb gewonnenen Menschen durch dessen Tod. Die mit dem Abschiednehmen verbundene Trauer, ja das Trauern an sich, ist eine Emotion der Lunge. Nicht loslassen können und Trauer sind dasselbe.

Eine gute Unterstützung erhalten wir in solchen Situationen von der Pflanze Goldrute (*Solidago*). Sie wird bei schmerzlichen Erfahrungen in Beziehungen und Partnerschaften und beim Verlust von Beziehungen eingesetzt.

Abschied bringt Wandel und Veränderung mit sich. Die Energie der Wandlung finden wir im Kupfer, einem Grundmittel in der Therapie beispielsweise beim Asthma bronchiale. Kupfer ist das Metall, das der Niere zugeordnet wird. Somit wird klar, dass die Niere bei der Asth-mabehandlung eine wichtige Rolle spielt.

Emotionen

Die Emotionen der Lunge sind also Kummer und Trauer, einschließlich Melancholie und Depression. Wir finden bei Menschen mit einer Lungensymptomatik häufig eine weinerliche Stimmungslage vor, die sich besonders in Momenten der Erregung zeigt. Eine Neigung zum Weinen ist häufig ein Zeichen für eine versteckte Lungenschwäche.

Die Lunge als Erdenorgan

In der anthroposophischen Medizin wird die Lunge als Erdenorgan bezeichnet. Wachsen und Gedeihen sind ohne Erde nicht möglich. Lustvoll und mit gutem Appetit zu essen, ist somit immer auch ein »Ja« zur Erde. Ebenso

wie die Leber mit dem Durst in Verbindung steht, reguliert die Lunge das Hungergefühl. Bei Appetitlosigkeit, insbesondere von Kindern, oder auch bei der »Pubertätsmagersucht« (Anorexia nervosa), muss die Lunge demnach immer in die Therapie einbezogen werden.

In meine Praxis kommen Kinder meist mit Problemen der Atemwege. Es handelt sich bei ihren Beschwerden entweder um ein belastetes Lymphsystem oder eine immer wiederkehrende Bronchitis, die von vielen Kinderärzten als Vorstufe des Asthmas bezeichnet wird. Menschen mit Lungenproblemen werden zur Kur meist ins Gebirge oder an die See geschickt. Beide Gebiete haben starke Gestaltungs- und Lichtkräfte in Form von Kiesel (auch Sand) oder Salz. Auch die gute Luft mag ihr Übriges zur Genesung beitragen.

Es ist immer wieder interessant, wenn Mütter berichten, dass ihre Kinder an der See oder im Gebirge in kurzer Zeit gesund geworden sind. Durch den starken Bezug der Lunge zur Erde ist die Genesung der Kinder ganz einfach nachvollziehbar.

Sinnesorgan

Zu den Aufgaben der Lunge gehört auch die Steuerung des Geruchssinns und des Organs Nase. Es ist nicht selten, dass infolge eines viralen Infekts der oberen Luftwege der Geruchssinn ausbleibt. Die Stärkung der Lunge muss in solchen Fällen bei der Therapie berücksichtigt werden.

Lunge – Haut

Wird eine Neurodermitis, auch atopische Dermatitis genannt, ausschließlich mit Salben, also über die Haut, behandelt, kann sich das Geschehen nach innen verlagern. Es zeigt sich dann das Krankheitsbild Asthma. Hier wird der in der Chinesischen Medizin bekannte Zusammenhang zwischen der Lunge und dem dazugehörigen Gewebereich Haut sehr deutlich. Die Behandlung müsste dann homöopathisch rückläufig, nämlich von der Lunge zur Haut durchgeführt werden. Aus dem Asthma wird wieder eine Neurodermitis, bevor es dann zur kompletten Ausheilung kommen kann.

Zähne

Die oberen Zähne 14 und 15 auf der rechten Seite und 24 und 25 auf der linken Seite sind der Lunge und dem Dickdarm zugeordnet. Die Zähne 14 und 24 werden häufig entfernt, um im Kieferbereich Platz für die anderen Zähne zu gewinnen. Die Auswirkungen solcher kieferorthopädischer Behandlungen sind wenig untersucht, sie können aber auf jeden Fall als ein Eingriff in die natürliche Persönlichkeits- und Seelenentwicklung gesehen werden.

Lunge – Nebenniere

Die Lunge findet in hormoneller Hinsicht ihre Entsprechung in der Nebenniere. Diese kleine Drüse sitzt auf der eigentlichen Niere und steuert über ihre Hormone das Immunsystem. Wir finden bei einer gestörten Nebenniere neben Immunerkrankungen auch Rheuma, Asthma, Neurodermitis, Hyperaktivität oder Autismus vor.

Was passiert noch zwischen 3 und 5 Uhr im Körper?

Unser Schlafhormon Melatonin wird verstärkt ausgeschüttet, damit wir einen ruhigen und entspannten Schlaf haben. Gleichzeitig beginnt im Körper eine harmonische Umschaltung im vegetativen Nervensystem.

Der Einfluss des Parasympathikus³, der uns Ruhe und Entspannung bringt, nimmt ab, und der Einfluss des Sympathikus, der für Aktivität und Dynamik sorgt, nimmt zu. Bei Sorgen, Stress und Ängsten kommt es sehr leicht vor, dass wir in der Zeit zwischen 3 und 5 Uhr nicht mehr richtig schlafen können.

Beschwerden an der Lunge zeigen sich überwiegend in diesem Zeitfenster. Der Blutdruck steigt langsam an. Menschen mit Herzschwäche erwachen oftmals um diese Zeit, weil sie wegen des auftretenden Lungenödems (Wasseransammlungen in der Lunge) schlecht Luft be-

³ Der Parasympathikus ist neben dem Sympathikus und dem Darmnervensystem einer der drei Bestandteile des vegetativen Nervensystems.

kommen. Zwischen 4 und 5 Uhr treten auch Asthmaanfälligkeiten am häufigsten auf. Laut Statistik werden die meisten Fehler während der Nachtarbeit gemacht. Bei Menschen mit Magenschwüren sind diese beiden Stunden die Krisenzeit. Der plötzliche Kindstod, ein bisher noch unerklärbares Phänomen, tritt dann am gehäuftesten auf. Diese beiden Stunden am frühen Morgen sind auch die Zeit, in der die meisten Menschen sterben, unabhängig von der Grundursache.

Was tut der Lunge gut?

Ein gesundes Maß an körperlicher Betätigung, am besten in den geographisch für die Lunge geeignetsten Gebieten, im Gebirge oder am Meer, ist eine gute Prophylaxe für eine gesunde Lunge. Übungen zur bewussten Atmung oder Yoga sind eine gute Ergänzung dazu.

Die Gundelreben-Urtinktur⁴ (*Glechoma hederacea*) unterstützt das Loslassen und die Erneuerung. In Kombination mit Geduld und Gelassenheit erweckt sie das Vertrauen des Patienten in die Selbstheilungskräfte des Körpers. Durch ihre Wärme- und Lichtkräfte bringt diese Urtinktur neue Lebensenergie in bereits erstarrte Prozesse. Die Gundelrebe ist eine wunderbare Pflanze, die insbesondere bei Atemwegserkrankungen, Asthma und Nierenbeschwerden eingesetzt wird.

⁴ »Urtinktur« ist ein Begriff aus der Homöopathie. Es handelt sich dabei um unverdünnte pflanzliche Presssäfte oder auch Auszüge

Magen

Organ der Lebensfreude und der Gier

Organzeit	7 bis 9 Uhr stärkste Aktivität	19 bis 21 Uhr schwächste Aktivität
------------------	---	---

Der Mund ist für die Nahrung auf dem Weg zum Magen die erste Eingangstür in den Körper. Die Kontrolle, ob das Aufgenommene im Körper weiterverarbeitet werden soll, erfolgt dann am Magenpförtner. Der Magen selbst »erkennt« allerdings nicht genau, was er bekommt, denn seine Schleimhaut kann nur grobe Reize empfinden wie beispielsweise Kälte, Bitterstoffe oder Säure. Der Magen nimmt also alles nur auf, trifft aber keine Entscheidungen. Erst der ihm nachfolgende Dünndarm entscheidet, was weiter geschehen soll.

Der Magen bereitet die Nahrung auf die Verdauung im Darm vor, indem er sie durchknetet, zerkleinert und sterilisiert. Der dafür notwendige Magensaft ist eine klare, transparente Flüssigkeit, die etwas salzig und ziemlich sauer ist. Die Magensäure ist ein sehr starkes natürliches Lösungsmittel, sie kann Bakterien töten und selbst härteste Knochen auflösen. Diese Säure kann selbst rohes Fleisch verdauen, ohne jedoch das eigene Gewebe anzugreifen, weil dank der Magenschleimhaut die eigenen Zellen geschützt bleiben. Schon der Gedanke an Nahrung, der Geruch oder der Geschmack regen die Zellen der Magenschleimhaut zur Sekretion von Magensaft an.

Mit dem Magen beginnend, haben alle Verdauungsorgane ihre maximale Aktivität am Vormittag und am frühen Nachmittag. Da demnach die jeweilige Minimalzeit am Abend und in der Nacht liegt, bedeutet dies, dass die Verdauung danach nur sehr sparsam erfolgt.

Am späten Abend genussvoll ein Bier oder ein Glas Wein zu trinken, dazu einige Scheiben Brot mit Wurst oder Käse zu essen, mag uns vielleicht zunächst sehr zufriedenstellen, aber für den Stoffwechsel ist dies eine Herausforderung. Alle Organe, die nach dem vermeintlichen Genuss für die Verarbeitung dieser Nahrungsmittel benötigt werden, sind bereits in der Ruhephase. Die Aussage der alten Volksweisheit »Frühstücken wie ein Kaiser, mittagessen wie ein König und abendessen wie ein Bettelmann« ist durchaus sehr sinnvoll. In der heutigen Zeit ist das Essverhalten jedoch eher umgekehrt: Morgens frühstückt man gar nicht, mittags nimmt man zwischen zwei Terminen schnell einen Snack zu sich, und abends futtert man dann in aller Ruhe. Besonders Rohkost und Obst am späteren Abend verursachen nachts Gärungsprozesse im Körper. Dabei werden Fuselalkohole gebildet, die auf die Dauer die Leber stark schädigen können. Zu spätes Essen ist zudem eine sehr häufige Ursache für chronische Erkrankungen.

Im individuellen Ernährungsprogramm von »gesund & aktiv« wird den Teilnehmern nahegelegt, drei Mahlzeiten am Tag zu essen. Das Frühstück darf keinesfalls ausgelassen werden. Da der Körper morgens Kohlenhydrate rascher verbrennt als abends, darf es ruhig kohlenhy-

dratreich sein, und auch mengenmäßig ist es nicht begrenzt. Mittags und abends werden dann die jeweils zur Aktivität des Stoffwechsels passenden eiweißhaltigen Nahrungsmittel und Gemüsesorten empfohlen.

Bei neueren Forschungen wurde das Hungerhormon »Ghrelin«⁵ entdeckt. Es handelt sich dabei um ein kleines Peptid, das vornehmlich im Magen und im oberen Dünndarmbereich gebildet wird. Ghrelin wirkt im Gehirn stark appetitanregend. Forscher sehen dieses Masthormon als Produkt der Genetik der Tiere, das diese vermutlich im Laufe der Evolution entwickelt haben, um Fett zu speichern, damit sie in Hungerzeiten eine bessere Überlebenschance haben. Es ist allerdings noch nicht eindeutig geklärt, ob ein leerer Magen der Auslöser für den Ghrelinanstieg ist, oder ob nicht das Gehirn den Anstieg anregt, wenn es eine Mahlzeit für notwendig hält.

Der Magen gehört, wie auch die Milz und die Bauchspeicheldrüse, zu den Organen der Körpermitte. Dort wirkt auch das vegetative Nervengeflecht, das wir als »Sonnengeflecht« oder auch als »Solarplexus« bezeichnen. Sehr häufig wirken sich Stress, Ärger und Anspannung über dieses Sonnengeflecht direkt auf den Magen aus. Der Ausdruck »es schlägt mir auf den Magen« hat hier seinen Ursprung.

5 Dieser Begriff ist das Akronym für »Growth Hormone Release Inducing«.

Lebensfreude und Gier, Heilung und Aggression

Die Qualität des Magenmeridians ist je nach Betrachtung unterschiedlich. Die Begriffe »Lebensfreude und Gier« beziehen sich auf das, was wir aufnehmen.

Haben wir zu viel gegessen, fühlen wir uns anschließend voll und schwer. Der Magen ist gefüllt, und wir spüren eine innere Trägheit und Müdigkeit. Der erste Griff zur Schokolade oder zu den Nüssen erweist sich nachträglich als Fehler, denn das Verlangen nach mehr ist meist nur schwer zu stoppen.

Doch nicht nur die Nahrungsaufnahme kann zu viel für den Magen sein, sondern auch das, was wir tagtäglich erledigen müssen. Stress kann bekanntlich zu Magenbeschwerden und Geschwüren im Dünndarm führen. Es muss aber doch nicht immer alles noch mehr, noch größer und noch schöner werden. Ein angemessenes Maß an An- und Entspannung tut auch unserem Magen gut.

Die Begriffe »Heilung und Aggression« beziehen sich auf die Besaftung durch den Magen, also die Produktion von Magensäure. Aggression kann als vitale Kraft im Leben sehr sinnvoll sein. Nutzt man sie aber als Gegenwehr, verpufft die Kraft und Dynamik, und die Magenenergie wird geschwächt.

Emotionen

Die Emotion des Organsystems Magen/Milz und Bauchspeicheldrüse (letztere wird auch Pankreas genannt) ist Schwermut. Dies zeigt sich besonders bei Patienten, die in ihrer Lebenseinstellung überwiegend an Vergangenen haften. Grübeln, das Kreisen der Gedanken um ein und dasselbe Thema, führt zu Unzufriedenheit und Niedergeschlagenheit. Grübeln und die daraus möglicherweise entstehende Schwermut haben einen zu langsamen Energiefluss zur Folge, der Stoffwechsel wird geschwächt, und es kann zu Gewichtszunahme und Verstopfungen kommen.

Der Magen hat aufgrund des Verlaufs des Magenmeridians einen Bezug zur Schilddrüse. Symptome der Schilddrüse können also in Zusammenhang mit dem Magen stehen. Über den Funktionskreis Magen/Milz und Pankreas besteht eine weitere Beziehung zum Hormonsystem, zur Epiphyse, die nach den Erkenntnissen der anthroposophischen Medizin auch für die Blutbildung verantwortlich ist.

Sinnesorgan

Der Öffner für den Magen ist der Mund, durch ihn werden die Speisen zugeführt. Als Sinnessystem wird dem Magen der Geschmack zugeordnet.

Zähne

Die Zähne 16 und 17 sowie 26 und 27 im Oberkiefer und dementsprechend 34 und 35 sowie 44 und 45 im Unterkiefer werden dem Magen zugeordnet. Zahn 17 hat außerdem einen Bezug zur Epiphyse, 34 und 35 sowie 44 und 45 haben einen Bezug zu den Mammae, den weiblichen Brüsten.

Gerade die Mundhöhle ist der Ort vieler Störfaktoren, die sich auf den Magen auswirken. Kariöse oder avitale (tote) Zähne, Parodontose und Amalgamfüllungen können sich auf das zugehörige Organsystem auswirken.

Bezug zu anderen Organen

Der Magen hat einen sehr engen physiologischen Bezug zu den ihm nachfolgenden Verdauungsorganen.

Der Körper versucht immer, ein Krankheitsgeschehen nach außen zu bringen, entweder über die Haut oder über die Schleimhäute.

Eine ständige Nasennebenhöhlenentzündung ist solch ein Versuch. Durch die Anwendung von Nasenspray wird diese Schwellung unterdrückt, und das Geschehen wird in den Magen zurückgedrängt. Mögliche Folgeerscheinungen können Magengeschwüre sein.