

RATGEBER GESUNDHEIT

DAGMAR HEMM | ANDREAS NOLL

# DIE ORGANUHR

*Gesund im Einklang mit  
unseren natürlichen Rhythmen*



GU

# 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 ist häufig  
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 (3 bis 5 Uhr): Bereit für den Tag	48
---	----

Dickdarmzeit (5 bis 7 Uhr): Körper und Seele reinigen	56
--	----

Magenzeit (7 bis 9 Uhr): Aufnahmebereitschaft	62
--	----

Milzzeit (9 bis 11 Uhr): Stoffwechsel in Aktion	68
--	----

Herzzeit (11 bis 13 Uhr): Sonnige Lebensfreude	74
---	----

Dünndarmzeit (13 bis 15 Uhr): Verdauen und sortieren	80
---	----

Blasenzeit (15 bis 17 Uhr): Neuorientierung	86
--	----

Nierenzeit (17 bis 19 Uhr): Rückzug und Ruhe	92
---	----



Perikardzeit (19 bis 21 Uhr): Seelenfrieden	98
--	----

Sanjiao-Zeit (21 bis 23 Uhr): Vernetzung	104
---	-----

Gallenzeit (23 bis 1 Uhr): Mut und Struktur	110
--	-----

Leberzeit (1 bis 3 Uhr): Entgiften und lösen	116
---	-----

## SERVICE

Bücher und Adressen	122
Register	124
Impressum, Leserservice, Garantie	127



# 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

8

DER KAMPF GEGEN DEN EIGENEN RHYTHMUS

12

## PARTNERMERIDIANE UND BEN-PUNKTE

Jeder der zwölf Hauptmeridiane hat einen Partnermeridian. Die Paare zeichnen sich jeweils dadurch aus, dass zum Zeitpunkt der maximalen Energie in dem einen Meridian das Energieminimum in dem anderen erreicht ist. Aufgrund dieser Verbindungen gilt: Wenn Sie beispielsweise feststellen, dass Ihre Beschwerden in Zusammenhang mit dem Lebermeridian stehen, sollten Sie immer auch den ihm zugeordneten Dünndarmmeridian mitbehandeln.

### Ganz besondere Punkte

Ideal für die Behandlung der beiden Partnermeridiane sind die »Ben-Punkte«, die zu den sogenannten antiken Punkten gehören. Diese finden Sie als Abbildungen im vierten Kapitel ab Seite 47 bei jedem Organ.

Das Konzept der Ben-Punkte geht auch davon aus, dass unsere Lebensenergie, das Qi, in jedem Meridian an den Finger- und Zehenspitzen wie eine Quelle entspringt. Von dort aus nimmt die Energie in dem Meridian zu, vergleichbar dem Lauf des Wassers, wird sie zuerst zu einem Bach, danach zu einem Fluss und dann zum Strom, um schließlich im sogenannten He-Punkt im Bereich der Ellbogen und der Knie in das »Meer der Energie« des gesamten Körpers einzufließen. An den Fingerspitzen, also der Quelle, sind Sie dementsprechend viel feinfühlicher als am Rumpf.

### Die Partnerpunkte mitbehandeln

Sie sollten einen Ben-Punkt möglichst in der entsprechenden Organzeit unterstützen. Alternativ oder zusätzlich können Sie den Punkt auf dem Partnermeridian behandeln. Wenn Sie etwa bei Lungensymptomen nicht zur Lungenzeit (3 bis 5 Uhr) wach werden möchten, können Sie zwölf Stunden später, in der Blasenzeit von 15 bis 17 Uhr, den Punkt auf dem Blasenmeridian behandeln. Übrigens: Da die Hauptmeridiane spiegelbildlich auf beiden Körperseiten verlaufen, ist es gleich, ob Sie die Punkte auf der rechten oder auf der linken Seite behandeln.

#### **DIE PARTNERMERIDIANE**

So wie Yin und Yang sich ergänzen und steuern, so hat jeder Meridian, bzw. jede Leitbahn auf der Organohr ihren Partner. Die unten stehenden Meridianpaare bilden jeweils eine Art Funktionseinheit. Wenn Sie Beschwerden haben, die dem einen Organbereich zugeordnet sind, können Sie jeweils alternativ oder zusätzlich den Akupressurpunkt auf dem Partnermeridian behandeln.

Lunge – Blase

Niere – Dickdarm

Perikard – Magen

Milz-Pankreas – Dreifacherwärmer

Herz – Gallenblase

Leber – Dünndarm

# AKUPRESSUR-MASSAGETECHNIKEN

*Hier zeigen wir Ihnen zwei wirkungsvolle Griffe, mit denen Sie einen Meridian je nach Bedarf beruhigen oder anregen können.*

Verstärken sich Beschwerden in der Maximalzeit eines Organs, spricht man von Fülle-Beschwerden. Wenden Sie in der entsprechenden Zeit die beruhigende Technik an. Verstärken sich die Beschwerden in der Minimalzeit eines Organs (zwölf Stunden nach der Maximalzeit), spricht man von Leere-Beschwerden. Wenden Sie zur entsprechenden Zeit die anregende Technik an. Weitere ganz einfache Akupressurgriffe beschreiben wir bei der jeweiligen Anwendung im Praxiskapitel.

Sie können auch zwischendurch, etwa im Büro oder im Bus, akupressieren. Schenken Sie der Behandlung aber für die kurze Dauer Ihre volle Aufmerksamkeit und spüren Sie

anschließend noch etwas nach. Um die Wirkung zu verstärken, können Sie zuvor einen Tropfen der passenden Bachblüte auf den zu behandelnden Punkt geben.

## BERUHIGENDE MASSAGETECHNIK

Sie können einen Akupunkturpunkt und somit den Meridian beruhigen, wenn Sie den Punkt mit Daumen oder Zeigefinger in einer kreisenden Bewegung mit sanftem Druck gegen den Uhrzeigersinn massieren.

## ANREGENDE MASSAGETECHNIK

Wenn Sie den Meridian anregen (tonisieren) möchten, massieren Sie den entsprechenden Punkt mit sanftem Druck im Uhrzeigersinn.





## DICKDARMZEIT (5 BIS 7 UHR): KÖRPER UND SEELE REINIGEN

Es ist fünf Uhr morgens. Für die meisten Menschen beginnt innerhalb der nächsten zwei Stunden der Alltag. Doch noch befinden wir uns in einer Art Zwischenwelt von Schlafen und Wachen: Die morgendlichen Traumphasen zu dieser Zeit sind entscheidend dafür, dass wir unsere Erlebnisse des Vortags verarbeiten und mit ihnen abschließen können, um wieder bereit für einen neuen Tag zu sein.

Anschließend an diese frühmorgendliche Phase des Träumens ist es wichtig, nach Möglichkeit sanft und gemächlich wach zu werden. Ein gleichmäßiger und gesunder Lebensrhythmus hilft Ihnen dabei, noch vor dem Weckerklingeln von selbst aufzuwachen. Auf diese Weise können Sie ganz natürlich und ohne innere Widerstände die Nacht- und Ruhezeit hinter sich lassen und frisch



»wie aus dem Ei gepellt« in den neuen Tag hineingleiten.

## ZEIT, UM BALLAST ABZUWERFEN

In den Morgenstunden wollen wir wach werden, frisch und munter sein. Den Ballast von gestern können wir heute nicht mehr gebrauchen. Also ist das Erste, was wir nach dem Aufstehen tun, uns zu entlasten und zu entleeren. Der morgendliche Gang auf die Toilette fällt besonders leicht, denn der Dickdarm entfaltet jetzt seine größte Kraft – während zum Beispiel unsere Körpertemperatur und Reaktionszeit noch auf Sparflamme laufen.

Hat uns vor der Dickdarmzeit der Lungenmeridian bereits die Kraft bereitgestellt, um vital den Tag zu überstehen, befreit nun der Dickdarm aus Sicht der alten chinesischen Ärzte den Menschen vom Ballast. Das bezieht sich jedoch nicht nur auf den Toilettengang: Auch alle anderen körperlichen und geistigen Reinigungsmechanismen stehen unter seinem Einfluss.

Loslassen und Festhalten sollten sich in einem lebendigen Gleichgewicht abspielen, weder die Ansammlung von Überflüssigem noch das Entschwindenlassen von Wertvollem soll die Lebensenergie Qi schmälern. Das kann sich auf den Darminhalt beziehen und auf Beschwerden wie Verstopfung oder Durchfall. Es steht aber auch in Verbindung

mit materiellen und immateriellen Gütern, mit Geiz ebenso wie mit Verschwendungssucht und auch mit Bindungsproblemen in der Partnerschaft.

## PROBLEME DES DICKDARMMERIDIANS: ZU VIEL »INPUT«

Der Dickdarm liebt die Regelmäßigkeit. Wie kein anderes Organ, einmal abgesehen vom Magen, gerät er durch Abweichungen wie eine ungewohnte Umgebung oder einen veränderten Zeitrahmen aus dem Takt. Viele Probleme mit diesem wichtigen Organ hängen daher oft mit einem gestörten Tagesrhythmus und ungesunden Ernährungsgewohnheiten

### DER PARTNERMERIDIAN: DIE NIERENLEITBAHN

12 Stunden vor der Dickdarmzeit, also am frühen Abend zwischen 17 und 19 Uhr, hat der Nierenmeridian (siehe Seite 92) sein energetisches Maximum erreicht, während der Dickdarm jetzt am wenigsten Energie hat. Wenn Sie unter Verdauungsproblemen leiden, so kann das also auch an einer Störung des Nierenmeridians liegen. Beobachten Sie, wie Sie sich nachmittags fühlen – vielleicht müssen Sie eher die entsprechende Schwäche behandeln.



*Den Punkt Leber 1 sanft zu beklopfen hilft bei Kopfschmerzen und Schwindelgefühlen.*

## Akupressurpunkt Leber 1: bei Kopfschmerz und Schwindel

Der Punkt liegt am unteren, inneren Nagelrand der Großzehe. Er ist vor allem sehr wirkungsvoll bei Spannungskopfschmerzen und Schwindelgefühlen. Behandeln Sie den Punkt 3 bis 5 Minuten lang, indem Sie ihn mit dem Fingernagel locker beklopfen.

## Azurit-Malachit und Saphir: Regeneration und Vernunft

Der Azurit-Malachit galt bei einigen Indianervölkern als Verbindung zwischen Himmel und Erde. Er bietet Schutz gegen schädliche Ener-

gien, ob in Form von Elektrosmog oder übelwollenden Gedanken. Der Stein unterstützt die Leber bei der Blutreinigung und hilft ihr, sich selbst zu regenerieren.

Der kornblumenblaue Saphir wurde im alten Griechenland als Stein der Weisheit und Vernunft verehrt. Seine Heilkraft dringt tief in unseren Körper und hilft uns, ausgeglichener zu werden, Zorn verrauchen zu lassen. Er schenkt uns Zielstrebigkeit, bei der wir geradlinig und aufrecht bleiben.

## Schüßler-Salz Nr. 2: für die Muskeln

Calcium phosphoricum D6 lindert Spannungskopfschmerzen, Krämpfe, Zucken und Kribbeln, vor allem wenn sie durch Kälte schlimmer werden. Die Nr. 2 passt, wenn Sie zu einer gewissen Rücksichtslosigkeit neigen, aus dem Gefühl heraus, selbst stets zu kurz zu kommen.

### ENTSCHLACKUNGSKUR

Entschlacken im Frühjahr und Herbst: Verzicht auf Kaffee, Alkohol und Nikotin. Fördern Sie den Leberstoffwechsel mit Frischpflanzensäften (Reformhaus): in 1 Glas Wasser vormittags 1 EL Echinaceasaft, nachmittags 1 EL Brennnesselsaft, vorm Schlafen 1 EL Löwenzahnsaft. Beginnen Sie bei Vollmond und führen Sie die Kur bis Neumond durch.

## Homöopathische Leber-Hausapotheke

Versuchen Sie Chelidonium D4, wenn es in der Lebergegend sticht und Sie unter Aufstoßen und Übelkeit leiden. Oft machen sich Schmerzen am unteren Winkel des rechten Schulterblatts, in der Reflexzone der Leber, bemerkbar.

### Heilpflanzen: regenerierend, lösend

- **Zur Entgiftung und Regeneration:** Mariendistelsamen helfen dem Organismus, die Leberzellen zu regenerieren. Nehmen Sie die Urtinktur ein oder mischen Sie täglich 1 gehäuften TL gemahlene Samen in Müsli oder Joghurt.
- **Bei Spannung im Oberbauch** hilft eine Teemischung aus 60 g Kamillenblüten, 25 g Kalmuswurzel, 10 g Süßholzwurzel, 5 g Rhabarberwurzel. Köcheln Sie 2 TL davon 15 Minuten in 250 ml Wasser und trinken Sie 2- bis 3-mal pro Tag eine Tasse. Vorsicht, die Mischung wirkt durch die Rhabarberwurzel abführend!

### Bachblüte Holly: bei Misstrauen und Eifersucht

Sie fühlen sich häufig gereizt, sind oft unzufrieden und unglücklich? Sie neigen zu Eifersucht und fürchten, hintergangen zu werden? Gleichzeitig sind Sie leicht beleidigt und schnell gekränkt, und Neid ist Ihr Begleiter, der bis zu Hass, Verbitterung, Schadenfreude und Rachsucht führt? Die Blüte ist gefragt,

wenn wir gereizt den Stachel ausfahren, sie hilft dabei, Jähzorn, Misstrauen und Aggressivität zu bändigen. Das Mittel hilft auch Kindern in Trotzphasen.

### Was der Leber sonst noch hilft

- **Leberwickel für den Stoffwechsel:** Eine Wärmflasche mit mäßig heißem Wasser flach füllen und in ein in Wasser getränktes und danach ausgewrongenes Leinentuch wickeln. Auf dem Rücken liegend die Wärmflasche direkt auf der Haut auf den Leberbereich legen, unterhalb des rechten Rippenbogens. Ein Badetuch gefaltet auf den Wickel legen, gut zudecken. Ruhen Sie 1 Stunde lang.



*Die Samen der wohlbekanntes Mariendistel wirken wie ein Jungbrunnen auf die Leber.*

# WOHLBEFINDEN RUND UM DIE UHR



Hinweise zu einem gesunden Lebensrhythmus, der die Aktivitätszeiten der einzelnen Organe berücksichtigt.

Aufschluss über den Zusammenhang zwischen Beschwerden und Organen.

Ganzheitliche Anwendungen aus Ost und West für die Selbstbehandlung:  
Akupressur, Heilpflanzen, Schüßler-Salze, Bachblüten, Heilsteine,  
Übungen und viele weitere Tipps.

WG 466 Alternative  
Heilverfahren  
ISBN 978-3-8338-6652-4



9 783833 866524



[www.gu.de](http://www.gu.de)