

# Lektion 2

## Die Organuhr



Die TCM geht davon aus, dass das Qi den Körper in einer bestimmten Richtung durchströmt. Dieser Qi-Fluss beginnt in der Lunge und fließt innerhalb 24 Stunden einmal durch den gesamten Organismus. Die Fließrichtung des Qis kann man dabei an der Organuhr ablesen. Da die Organuhr die 12 Hauptmeridiane umfasst, hat jeder Meridian ein Energiemaximum von zwei Stunden.

Genau 12 Stunden später hingegen ruht die Energie auf diesem Meridian. Dieser Verlauf ist typisch für die TCM, die augenscheinliche Gegensätze zu einem Ganzen vereint. Es gibt keine Flut ohne Ebbe.

Die Zeit des Energiemaximums ist immer verbunden mit einer Zeit, in der verschiedene Symptome verstärkt auftreten. Leidet ein Pferd beispielsweise unter Husten, so wird dieser vermutlich zwischen 3 und 5 Uhr nachts vermehrt vorkommen.

Wenn man weiß, wann ein Meridian und damit gekoppelter Organkreis von maximaler Energie durchströmt ist, kann man dieses Organ vor allem zu dieser Zeit unterstützen.

Zudem gibt uns die Organuhr einen Hinweis auf den natürlichen Rhythmus des Körpers.

## **2.1 Inspiration zum Lesen der Organuhr:**

### **3-5 Uhr: Zeit des Lungenmeridians**

Ist der Funktionskreis der Lunge und damit der Energiefluss auf dem Lungenmeridian gestört, kann es zu dieser Zeit besonders zu Hustenanfällen oder gar Atemnot kommen. Da der Funktionskreis der Lunge auch für die Haut verantwortlich ist, kann es in dieser Zeit ebenfalls zu verstärktem Juckreiz von z.B. Ekzemen kommen.

### **5-7 Uhr: Zeit des Dickdarm-Meridians**

Der Funktionskreis des Dickdarms hat in der TCM die Aufgabe, Futter und Flüssigkeit aus dem Dünndarm in Empfang zu nehmen. Außerdem ist er an der Umwandlung des Futters zu Kot beteiligt und unterstützt den Körper bei der Ausscheidung. Wenn der Lungenmeridian zu wenig Energie an den Dickdarm weitergibt, kann es zu einer Stagnation im Dickdarm kommen, schlimmstenfalls mit Verstopfungen und Koliken. Aber auch Atemnot kann auftreten, da sich das Qi im Lungenmeridian sammelt und staut.

### **7-9 Uhr: Zeit des Magen-Meridians**

Der Funktionskreis des Magens spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit des Pferdes. Der Magen nimmt Nahrung auf und bewahrt sie. Außerdem wird hier die Nahrung weiterverarbeitet und weitergeleitet an Milz und Dünndarm. Hierbei stellen Magen und Milz den Ursprung für Qi und Blut im Körper dar. Ruhige Fresszeiten zwischen 7 und 9 Uhr sind somit die Grundlage für ein gesundes Pferd. Sollte das Pferd Medikamente für eine normale Funktion des Magens einnehmen, ist jetzt die perfekte Zeit zur Eingabe. Häufige Magenschmerzen zu dieser Zeit deuten auf eine Störung im Funktionskreis Magen hin.

### **9-11 Uhr: Zeit des Milz-Meridians**

Um diese Zeit ist das Pferd besonders leistungsbereit. Das liegt daran, dass der Intellekt in der Milz beheimatet ist. Das Pferd kann sich nun besonders gut konzentrieren und lernen. Es ist also eine gute Zeit für Training. Außerdem ist der Körper jetzt besonders widerstandsfähig, Wunden heilen gut. Eingriffe durch den Tierarzt sollten, wenn planbar, um diese Zeit durchgeführt werden.

In der Milz wird das Gu Qi gebildet. Das Gu Qi ist die Grundlage vom gesamten Qi des Körpers sowie vom Blut.

Ist die Milz geschwächt, zeigt sich das Pferd um diese Zeit besonders müde. Außerdem können Verdauungsbeschwerden wie z.B. Durchfälle auftreten.

### **11-13 Uhr: Zeit des Herz-Meridians**

Das Herz ist der Ort, an dem das Blut gebildet wird. Nur, wenn ausreichend Blut vorhanden ist, ist der Geist fest verankert. Leidet das Pferd an einem Blutmangel, dann ist nun die beste Zeit, um das Blut zu nähren. Das geschieht zum Beispiel durch die Fütterung blutbildender Futtermittel wie Rote Beete oder Angelikawurzel. Die Leistungsfähigkeit sinkt gegen 12 Uhr ab. Vor allem in warmen Monaten sollte das Pferd nun ruhen dürfen.

### **13-15 Uhr: Zeit des Dünndarm-Meridians**

Liegt ein Problem auf dem Dünndarm-Meridian vor, kann das Pferd in dieser Zeit Verdauungsprobleme oder sogar Koliken bekommen.

### **15-17 Uhr: Zeit des Blasen-Meridians**

In dieser Zeit kann es zu einem häufigen Urinieren des Pferdes kommen. Der Körper

scheidet nun Giftstoffe aus. Bei einer Schwäche vom Blasenmeridian zeigt das Pferd nun eine deutliche Empfindlichkeit im Bereich des Rückens.

### **17-19 Uhr: Zeit des Nieren-Meridians**

### **19-21 Uhr: Zeit des Perikard-Meridians (Herzbeutel)**

In der TCM schützt der Herzbeutel die Herzenergie. Der Herzbeutel hält somit negatives vom Herzen fern. Er sollte deshalb zu dieser Zeit nicht übermäßig strapaziert werden. Beim Training sollte nun Wert auf eine entspannte Fortbewegung gelegt werden.

### **21-23 Uhr: Zeit des Dreifachen Erwärmer-Meridians**

Der Dreifache Erwärmer entspricht in der Schulmedizin dem Stoffwechsel. Dieser fährt nun langsam runter, der Körper bereitet sich auf die Nachtruhe vor. Dementsprechend sollte das Pferd nun keine schwere Arbeit mehr verrichten müssen.

### **23-1 Uhr: Zeit des Gallenblasen-Meridians**

Das Pferd hat keine Gallenblase als konkretes Organ. Aus Sicht der TCM besitzt es jedoch einen Funktionskreis Gallenblase. Funktionskreise beschränken sich nicht auf ein physisches Organ, wie es die westliche Medizin kennt. In der TCM haben Funktionskreise weiter gefasste Aufgaben. Da die TCM der Veterinärmedizin aus der TCM der Humanmedizin abgeleitet wurde, gibt es auch beim Pferd den Funktionskreis der Gallenblase. Der Funktionskreis der Gallenblase arbeitet eng mit der Leber zusammen. Diese übernimmt in der TCM verschiedene Aufgaben in der Verdauung, unter anderem nimmt sie die Gallenflüssigkeit vom Funktionskreis der Gallenblase entgegen. Außerdem unterstützt der Funktionskreis der Gallenblase den freien Fluss von Leber-Qi. Symptome, die auf eine Störung des Funktionskreises Gallenblase hindeuten, sind meist deckungsgleich mit Symptomen, die auf eine Störung im Funktionskreis der Leber hindeuten.

### **1-3 Uhr: Zeit des Leber-Meridians**

In der Nacht zieht sich das Blut in die Leber zurück und regeneriert dort. Außerdem reguliert die Leber die Menge des Blutes, welche im Organismus zirkuliert. Ein ungestörter Blutfluss im Körper ist sehr wichtig, damit Haut und Muskeln ausreichend genährt werden und somit einen ausreichenden Schutz für pathogene Faktoren bieten

können, die den Körper von außen angreifen. Dazu gehören vor allem klimatische Einflüsse wie Wind, Hitze, Kälte oder Nässe.

Die Leber hat zudem eine wichtige Aufgabe in der Verteilung des Qi. Sie kontrolliert den Qifluss aller Organe.

Benötigt Dein Pferd Medikamente, dann schaue ob sich eine Eingabe nach der Organuhr organisieren lässt. Das gilt übrigens auch für Kräuter, wenn Du ein spezielles Organ unterstützen möchtest. Medikamente für den Darm verabreichst Du demnach am besten zwischen 13 und 15 Uhr usw.

# Worksheet: Beobachte Dein Pferd im Tagesverlauf

Beobachte, ob Dein Pferd immer zur selben Zeit Symptome zeigt. Dann schaue, welcher Organkreis zu dieser Zeit verstärkt mit Energie versorgt wird. Evtl. liegt eine Schwäche auf diesem Meridian vor.

---

---

---

---

---



Benötigt Dein Pferd Medikamente? Wenn ja, welche Organe werden damit unterstützt? Notiere hier die dazu gehörende Uhrzeit der Organuhr:

---

---

---

---

---

# Worksheet: Beantworte die Fragen über die Organuhr

Welche Aufgaben hat die Organuhr?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Welche Aufgabe hat der Funktionskreis des Herzbeutels?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Zu welcher Uhrzeit sollte das Pferd ganz besonders in Ruhe fressen können?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Wann ist der Körper besonders widerstandsfähig?

Beantworte die Fragen zunächst, ohne in das Skript zu schauen. Erarbeite die richtigen

Antworten im Anschluss aus dem Text.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----