

# Lothar Ursinus Die Organuhr leicht erklärt

## Leseprobe

[Die Organuhr leicht erklärt](#)

von [Lothar Ursinus](#)

Herausgeber: Schirmer Verlag



<http://www.unimedita.de/b21213>

Sie finden bei [Unimedita](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Unimedita im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@unimedita.de](mailto:info@unimedita.de)  
<http://www.unimedita.de>



# INHALT

Vorwort zur neuen Auflage 2016.....	6
Einleitung .....	8
Der Mensch ist ein Teil des Universums.	
Die Organuhr.....	15
Wie funktioniert die Organuhr, oder woher wissen unsere Organe, wie spät es ist?	
Lunge .....	19
Organ für Distanz und Mut, Loslassen, Kreativität und Wandlung	
Dickdarm.....	29
Organ des Annehmens und des Loslassens	
Magen .....	37
Organ der Lebensfreude und der Gier	
Milz-Pankreas .....	47
Organe des Denkens und der Beziehung	
Herz .....	59
Organ der Freude und der Lust, der Liebe ohne Bedingungen	
Dünndarm .....	69
Organ der Erkenntnis der Gleichheit in der Vielfalt	
Blase.....	83
Organ der Selbstorientierung, des Weges nach innen	
Niere .....	87
Organ der Furcht, Angst und Beziehung	

Pericard .....	99
Beschützer des Herzens	
3facher Erwärmer .....	103
Meridian der Balance zwischen innen und außen	
Gallenblase .....	107
Organ der Entscheidung, Zielstrebigkeit und Treue zu sich selbst	
Leber .....	117
Organ der Wandlung, Erneuerung und Veränderung	
Psychische Grundbedürfnisse .....	128
Körperliche Bedürfnisse.....	132
Zu guter Letzt .....	138
Literatur.....	139
Über den Autor .....	141
Bildnachweis.....	141

# VORWORT ZUR NEUEN AUFLAGE 2016

Nach Erscheinen der 1. Auflage der »Organuhr« im Jahre 2009 erhielt ich viele Zuschriften von Lesern. Sie bestätigten die von mir dargestellten organischen Zusammenhänge und auch die dazugehörigen seelisch-geistigen Aspekte. Besonders die Mitteilungen, in denen sich der Leser in der Beschreibung eines Phänomens wiedererkannte, motivierten mich zur überarbeiteten und ergänzten Auflage dieses Buches.

Eine der häufigsten Fragen bezog sich auf die Umstellung der Sommerzeit. Stellen sich unsere Organe auf die Verschiebung ein? Und welchen Einfluss hat es? Wer schon einmal nach einem Langstreckenflug durch mehrere Zeitzonen unter einem »Zeitenskater«, auch Jetlag genannt, gelitten hat, weiß, wie wichtig und schwierig es ist, sich dem neuen Schlaf-wach-Rhythmus anzupassen. Die innere Uhr kann sich nicht kurzfristig mit der aktuellen Ortszeit synchronisieren. Es kommt zu diversen Beschwerden aufgrund des veränderten Licht- und Dunkeltaktes.

Der Mensch ist ein Lichtwesen und passt sich über die Epiphyse (Zirbeldrüse) dem Sonnenlicht an. Aus der Tierwelt kennen wir dieses Phänomen. Die ersten Sonnenstrahlen führen dazu, dass die Vogelwelt erwacht und ein Lied anstimmt. Das ständige »Updaten« auf das Sonnenlicht hat auch einen Einfluss auf den Organrhythmus. Ich denke, dass wir uns auch rhythmisch auf die Sommerzeit einstellen, anfangs mit einigen Problemen, die sich aber nach wenigen Tagen legen. Bauern geben ihren Kühen etwa eine Woche Zeit, sich an den neuen Biorhythmus zu gewöhnen.

Im Januar 2015 beendete ich die langjährige Arbeit an meinem Buch »Mein Blut sagt mir ...«. Dieses Thema war mir eine Herzensangelegenheit. Ich habe es bewusst nicht für den Arzt oder Heilpraktiker geschrieben. Mir war es wichtig, Labordaten und auch organische Zusammenhänge für jeden verständlich zu erklären. Mittlerweise ist bereits die 3. Auflage dieses Buches erschienen. Viele dieser Erkenntnisse über das Blut, die ich durch die Recherche zum Buch gewonnen habe, habe ich in die erweiterte Auflage der »Organuhr« aufgenommen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen Auflage.



# DIE ORGANUHR

## Wie funktioniert die Organuhr, oder woher wissen unsere Organe, wie spät es ist?

Unsere biologische Uhr hat einen festen Rhythmus, der über 24 Stunden läuft.<sup>3</sup> Jedes Organ oder besser Organsystem, wie es in der chinesischen Medizin beschrieben ist, hat in dem 24-Stunden-Rhythmus eine maximale und eine minimale Aktivität. Die Zeitfenster in der Organuhr zeigen immer die Zeit der maximalen Organaktivität an. Dem gegenüber liegt der Zeitraum mit der minimalen Aktivität, die sogenannte Ruhephase. Beispielsweise haben die Nieren ihre stärkste Aktivität von 17 bis 19 Uhr und ihre geringste Aktivität von 5 bis 7 Uhr.

Die farbliche Darstellung spiegelt die zusammengehörigen Organpaare (Funktionskreise) entsprechend der chinesischen Auffassung wider. So werden die im jeweils helleren Farbton dargestellten Organe der YANG-Energie (das Männliche, die Aktivität) und die im dunkleren Farbton der YIN-Energie (das Weibliche, die Ruhe) zugeordnet.

In der Literatur beginnen fast alle Beschreibungen der Organuhr mit der Lunge. So auch in diesem Buch. Warum ist das so? Hierfür gibt es zwei Erklärungsmodelle, die bei genauer Betrachtung ähnlich sind und immer Anfang und Ende darstellen.

Zur Lungenzeit, also zwischen 3 und 5 Uhr morgens, findet die Umschaltung unserer beiden polar wirkenden Nervenäste, dem Sympa-

<sup>3</sup> Entgegen einer üblichen Uhr finden Sie den Beginn der Organuhr mit 24 Uhr unten rechts. Dies entspricht der allgemeinen Darstellung der Organuhr.

thikus und Parasympathikus, statt. Während wir in der Nacht stärker vom Parasympathikus (Ruhe, Entspannung) gesteuert werden, benötigen wir tagsüber vermehrt die Dynamik des Sympathikus.

Mit der Lunge und unserem Atem verbinden wir unmittelbar das Leben. Der erste Atemzug der Lunge bewirkt eine erhebliche Umleitung des Blutkreislaufs, und die bisherige Versorgung der Organe über die Nabelschnur wird beendet. Jetzt kommt der Lungenkreislauf in Gang, und die Zwischenwand zwischen der linken und der rechten Herzkammer schließt sich. Dadurch beginnt im Organismus das selbstständige Leben und Wachsen.

Der Beginn der Lungenzeit, zwischen 3 und 4 Uhr morgens, wird auch als Nachtkrise bezeichnet, da es alten und schwer kranken Menschen dann häufig nicht gut geht. Zu dieser Zeit sterben auch die meisten Menschen, sie tätigen ihren letzten Atemzug.

Der Mensch verfügt über eine hervorragende Anpassungsfähigkeit an die Anforderungen seiner Umwelt. Der dauernde Stress, dem wir unseren Organismus mit unseren Lebensgewohnheiten aussetzen, wirkt sich besonders bei der Zeitumstellung von Sommer- auf Winterzeit und umgekehrt aus. Die Folgen sind unter anderem Schlafstörungen, Verspannungen, Herz-Kreislauf-Probleme, schlechte Laune, Unkonzentriertheit, Mattheit und Müdigkeit. Versuchen Sie, einen Lebensweg zu finden, der Sie wieder in den Rhythmus bringt. Bei der Zeitumstellung wäre es auch möglich, sich langsam und bereits im Voraus den neuen Zeiten anzunähern.

DIE NATUR IST DIE  
BESTE APOTHEKE.

SEBASTIAN KNEIPP







# LUNGE

Organ für Distanz und Mut,  
Loslassen, Kreativität und Wandlung

<b>Organzeit</b>	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 umgekehrt baumartig – mit Stamm und Krone – 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 Lösen aus 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 Asthmabehandlung 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 Gewebebereich 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 – Nebennieren

---

Die Lunge findet in hormoneller Hinsicht ihre Entsprechung in den Nebennieren. Diese kleinen Drüsen helfen uns, mit den Belastungen des Alltags fertigzuwerden. Sie sichern unser Überleben. Ob bei Verletzungen, Erkrankungen oder Problemen in der Beziehung oder am Arbeitsplatz, die Nebennieren sorgen dafür, dass unser Körper angemessen auf diese Stresssituation reagiert. Unser Energieniveau, die Widerstandskraft und grundsätzliche Lebensfunktionen hängen entscheidend von der Funktion der Nebennieren ab.

»Ohne die Hormone der Nebennieren wäre eine Existenz nicht möglich.« So finden wir es in zahlreichen Lehrbüchern der Medizin beschrieben. Das trifft auch auf die analoge Betrachtung der feinstofflichen Wirkungsweise der Nebennieren zu. In der Chakrenlehre, der Lehre über die Kraftzentren unseres Körpers, werden die Nebennieren dem Wurzelchakra zugeordnet. Dieses Chakra befindet sich am Damm zwischen den Genitalen und dem Anus sowie dem Steißbein. Die Hauptthemen des Wurzelchakras ist Sicherheit und Stabilität. Es steht somit für die Grundlage und die Basis unseres Daseins. Intakte Nebennieren ermöglichen es uns, dem Leben angstfrei zu begegnen, mit dem Fluss des Lebens mitzufließen und für Erfahrungen, durch die wir seelisch und geistig wachsen, offenzubleiben.



Die Nebennieren stehen somit in Verbindung mit den Urinstinkten und den persönlichen Bedürfnissen des Lebens und Überlebens. Sie werden zu Beginn des Lebens durch das Erlebnis von Geborgenheit in der Verbindung zur Mutter gestärkt. In ihr manifestiert sich das Urvertrauen, woraus später das Selbstvertrauen erwächst.

Körperliche Gewalt, Existenzängste, Schockerlebnisse, Traumata und Verletzungen der Seele stören die Funktion der Nebennieren. Die Entwicklung wird durch Unsicherheit, Ängste und mangelnde Zuversicht bestimmt. Diese mangelnde innere Sicherheit ist oftmals gepaart mit einem fehlenden Selbstwertgefühl. Das spiegelt sich nach außen durch Rechthaberei, Arroganz, mangelnde Anpassungsfähigkeit und einen verhärtet-vereinsamt-isolierten Charakter wider oder in Form von Rückzug mit der Tendenz, mit der Umgebung zu verschmelzen und dabei seinen inneren Wesenskern nicht zu entfalten.

Die Lebensweise spielt bei der Genesung der Nebenniere eine entscheidende Rolle. Der persönliche Lebensstil mit zu viel Stress und Überforderung ist der entscheidende Auslöser für eine Nebennierenschwäche. Darum gilt es, zu erkennen, was genau den Stress verursacht. Entspannungsübungen, Yoga, ausreichend Schlaf, Pausenzeiten einlegen, Lachen, körperliche Bewegung, um nur einige Möglichkeiten des Stressabbaus zu erwähnen, sind notwendige Schritte für eine gesunde Lebensführung.

## 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 Parasympathikus<sup>4</sup>, 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 bekommen. Zwischen 4 und 5 Uhr treten auch Asthmaanfälle 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 ebenfalls gehäuft auf. Diese beiden Stunden am frühen Morgen sind auch die Zeit, in der die meisten Menschen sterben, unabhängig von der Grundursache.

<sup>4</sup> Der Parasympathikus ist neben dem Sympathikus und dem Darmnervensystem einer der drei Bestandteile des vegetativen Nervensystems.



## 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-Urtinktur<sup>5</sup> (*Ceres Glechoma hederacea urt.*) 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.

Die Storchenschnabel-Urtinktur (*Ceres Geranium robertianum urt.*) wirkt über die Aktivierung der Lymphe auf körperlicher Ebene reinigend und entgiftend. Analog wirkt sie auch auf seelischer Ebene befreiend und lösend.

Zur Lunge passen Nahrungsmittel mit pikanter und scharfer Geschmacksqualität. Sofern sie zum körpereigenen Stoffwechsel passen, sind dies beispielsweise Wildgerichte, Hafer, Radieschen, Harzer Käse und Pfefferminztee.

<sup>5</sup> »Urtinktur« ist ein Begriff aus der Homöopathie. Es handelt sich dabei um unverdünnte pflanzliche Presssäfte oder auch Auszüge.



Lothar Ursinus

[Die Organuhr leicht erklärt](#)

Unseren Energiekreislauf verstehen und  
Erkrankungen erkennen

144 Seiten, kart.  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung  
[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)