

Organuhr

für Einsteiger

— Das Praxisbuch —

inkl.
21-Tage-Actionplan
und
Dosha-Test



WIE SIE DURCH IHRE INNERE UHR ZU GANZHEITLICHER GESUNDHEIT
FINDEN UND MAXIMALE LEBENSENERGIE VERSPÜREN

Situationsbeschreibung:

Die Aktivitätsphase der Nieren tritt zwischen 17 und 19 Uhr ein, wenn das Leben oftmals noch auf Hochtouren läuft. Einerseits sind die Nieren für die Entgiftung und die Blutreinigung verantwortlich. Andererseits regulieren sie, nach der TCM, auch den menschlichen Energiehaushalt, den Wasserhaushalt und sind für das Wachstum, die Fruchtbarkeit sowie den Sexualtrieb zuständig, da sie die Fortpflanzungsenergie erzeugen.

Von den traditionellen chinesischen Schriften werden die Nieren auch als Wurzel des Lebens bezeichnet, da sie unsere Lebenseindrücke speichern können und somit für Geburt, Reifung und Entwicklung von wichtiger Bedeutung sind.

Die Nieren verwalten die menschliche Lebensenergie und sind deshalb dafür verantwortlich, wie viel physische und psychische Energie und Ausdauer wir besitzen. Der gesamte Stoffwechsel ist über den Nierenmeridian beeinflussbar. Auch Emotionen wie Angst oder Furcht werden dem Funktionskreis der Niere zugeordnet, da sie ihn am stärksten schwächen können.

Da sich Ihr Körper während dieser Zeit jedoch ganz langsam auf die bevorstehende Ruheperiode vorbereiten kann, senkt er dafür Blutdruck- und Pulswerte. Deshalb sollte Ihr Abendessen nicht aus schwer verdaulichen Nahrungsmitteln bestehen. Zusätzlich ist es ratsam, Kräutertee zu trinken, da er die Entgiftung durch die Nieren unterstützt.

Typische Beschwerden:

Probleme	Auslöser & Ursachen
<ul style="list-style-type: none">• Ängstlichkeit• psychische Probleme• Schlaflosigkeit• sexuelle Störungen• ständiger Harndrang• Wachstumsstörungen	<ul style="list-style-type: none">• Blockade des Dreifach-Erwärmers• Disharmonien des Nierenmeridians• Probleme und Beschwerden im Dickdarmmeridian• zu schweres und spätes Abendessen

Was hilft?

Die Aktivitätsphase der Niere ist die ideale Zeit, um typischen Beschwerden mit Yoga, Meditationsübungen und weiteren Methoden, die nützen, das geistige Gleichgewicht aufrecht zu halten, entgegenzuwirken. Entspannungsbäder können außerdem helfen, den Körper weiter herunterzufahren und auf die bevorstehende Nachtruhe vorzubereiten, wodurch Schlaflosigkeit entgegengewirkt werden kann. Darüber hinaus unterstützen Sie Ihre Nieren, indem Sie verschiedene Kräutertees (vor allem Brennnesseltee) trinken oder unterschiedliche Beerenarten – wie Heidelbeeren, Brombeeren und Himbeeren – essen. Zudem eignet sich Reis mit gedünstetem Gemüse bestens, um zur Entlastung Ihrer Nieren beizutragen.

Überblick der Beschwerden

- **Abgeschlagenheit:** Harnblase
- **Allergien:** Dickdarm, Lunge
- **Angstzustände:** Dünndarm, Niere
- **Appetitlosigkeit:** Magen, Milz
- **Asthma:** Lunge
- **Augenprobleme:** Leber
- **Blähungen:** Dickdarm, Dünndarm, Magen
- **Bluthochdruck:** Herzbeutel
- **Depressionen:** Herzbeutel
- **Durchfall:** Dickdarm, Dünndarm, Gallenblase
- **Einschlafschwierigkeiten:** Dreifach-Erwärmer
- **Emotionslosigkeit:** Herz
- **Entzündungen der Magenschleimhaut:** Magen
- **erhöhte Infektanfälligkeit:** Lunge
- **Erschöpfungszustände:** Dünndarm
- **Fieber:** Herzbeutel
- **Gallensteine:** Gallenblase
- **Halswirbelsäulen- sowie Nackenprobleme:** Harnblase
- **Harnwegsinfektionen:** Harnblase
- **Harndrang:** Niere
- **Hautbeschwerden:** Leber, Lunge
- **Herzrasen:** Herzbeutel
- **Hexenschuss:** Gallenblase
- **innere Unzufriedenheit:** Herz
- **Kopfschmerzen:** Dickdarm
- **Krämpfe:** Dickdarm
- **Lustlosigkeit:** Herz
- **Magenbeschwerden:** Herzbeutel
- **Migräne:** Dickdarm, Leber
- **Mundgeruch:** Magen
- **Müdigkeit:** Milz

- **negative Gefühle & Emotionen:** Lunge
- **niedriger Blutdruck:** Dreifach-Erwärmer
- **Panikanfälle:** Herzbeutel
- **Probleme mit der Lendenwirbelsäule:** Dickdarm
- **psychische Probleme:** Magen, Niere
- **Schlafstörungen:** Gallenblase, Herz, Leber, Milz, Niere
- **Schwindel:** Herzbeutel, Leber
- **sexuelle Störungen:** Niere
- **Sodbrennen:** Magen
- **Ruhelosigkeit/Rastlosigkeit:** Dünndarm, Herz, Milz
- **Rückenschmerzen:** Harnblase
- **Temperaturempfindlichkeit:** Dreifach-Erwärmer
- **Tinnitus:** Gallenblase
- **Trigeminusneuralgie:** Gallenblase
- **Verdauungsbeschwerden:** Dreifach-Erwärmer, Herzbeutel, Magen, Milz
- **vermehrtes Schwitzen:** Herz, Lunge
- **Verstopfungen:** Dünndarm, Dickdarm
- **Völlegefühl:** Magen
- **Wachstumsstörungen:** Niere
- **Wassereinlagerungen:** Milz

Die Typenlehre: Welcher Körpertyp bin ich?

Nach der uralten ayurvedischen Tradition setzt sich die Welt in uns und um uns herum aus den fünf Elementen **Erde, Wasser, Luft, Feuer** und **Raum (Äther)** zusammen. Dabei repräsentieren alle fünf Elemente bestimmte Qualitäten, die die Sprache der Natur darstellen und von uns über unsere Sinne wahrgenommen werden können. Die fünf Elemente sind in unserem Körper vereint und kommen in drei Hauptenergiemustern zum Ausdruck, die im Sanskrit als **Dosha** bezeichnet werden. Die Doshas steuern sowohl unsere physiologischen als auch unsere geistigen Funktionen und sind in jedem Organ, in jedem Gewebe und sogar in jeder Zelle präsent. Sie entscheiden, wie wir auf die Erlebnisse und die Reize unserer Umwelt reagieren. Da jeder Mensch ganz einzigartig und individuell ist, verfügen wir alle über nicht vergleichbare physische und psychische Profile. Um unser Leben in ein größeres Gleichgewicht zu bringen, hilft es nicht nur, sich am Prinzip der Organuhr zu orientieren, denn auch die individuelle Konstitution (Prakriti) jedes Einzelnen sollte betrachtet werden.

Grundsätzlich gibt es drei Doshas, die in **Vata, Kapha** und **Pitta** unterschieden werden. Sie sind biologische Kräfte, die auf funktionaler sowie struktureller Ebene den menschlichen Organismus steuern. Demnach bildet sich die persönliche Konstitution jedes einzelnen Menschen aus der Perspektive der ayurvedischen Tradition aus einer individuellen Mischung der drei Doshas heraus. Dabei setzt sich jedes der drei Doshas aus zwei der fünf Elementen zusammen:

- **Vata:** Luft und Raum (Äther) – dynamisch, Prinzip der Bewegung
- **Kapha:** Erde und Wasser – stabilisierend, Prinzip der Substanz sowie der Stabilität
- **Pitta:** Wasser und Feuer – feurig und wärmend, Prinzip des Stoffwechsels sowie der Transformation

Unsere Grundkonstitution, welche uns unser gesamtes Leben lang begleitet, setzt sich dann aus dem Verhältnis der drei Doshas zueinander zusammen. Leben wir im

Einklang mit unserer individuellen Konstitution, sind wir stabiler, fühlen uns wohler und leben ein erfüllteres Leben. Aus diesem Grund wird die Gesundheitserhaltung immer auch ganz maßgeblich durch die konstitutionellen Charakteristika unterstützt.

„Vata, pitta und kapha bewegen sich durch den ganzen Körper und produzieren gute oder schlechte Auswirkungen im ganzen System, je nachdem, ob sie im normalen oder erregten Zustand sind. Ihr normaler Zustand ist Gleichgewicht, ihr erregter Zustand ist Krankheit.“
(Charaka Samhita)

Im Ayurveda bezieht sich Gesundheit und das Gesundsein auf ein inneres Gleichgewicht der persönlichen Konstitution. Sobald sich die Doshas in einem chronischen Ungleichgewicht befinden (Vikriti), können gesundheitliche Probleme und Krankheiten die Folge sein. Dabei kann das Verhältnis der Doshas unter anderem durch übermäßigen Stress oder einen ungesunden Lebensstil aus dem Gleichgewicht geraten. Im Allgemeinen fühlt sich Gesundheit für jeden von uns auch etwas anders an, da wir, in Abhängigkeit der Ausprägung unserer Konstitution, verschiedene Lebensstile, geistige Herausforderungen und klimatische Gegebenheiten bevorzugen. Nur sehr wenige Menschen sind reine Doshatypen, denn die meisten von uns weisen eine Mischung zweier Energien auf und sind daher entweder Vata-Kapha, Vata-Pitta oder Pitta-Kapha. Eine harmonische Balance aller drei Doshas ist jedoch, wenn auch nur selten, möglich, sodass einige Menschen Vata-Kapha-Pitta-Typen sind.