

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

# DIE ORGANUHR



Leben im Rhythmus der  
Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

TASCHENBUCH

man  
kau



**Li Wu** ist Professor der Traditionellen Chinesischen Medizin (Universität Yunnan). In Deutschland studierte er Psychologie und Germanistik an der Universität in Passau. Li Wu ist zudem Qi-Gong-Meister, Doctor of Acupuncture and Oriental Medicine und Professor an der University of East-West-Medicine California. Er betreibt erfolgreich eine Naturheilpraxis in München.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

# Die Organuhr

Leben im Rhythmus der Traditionellen  
Chinesischen Medizin (TCM)

Haben Sie Fragen an den Mankau Verlag?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Besuchen Sie unsere sozialen Netzwerke:  
[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

**Die Organuhr**

Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-145-7

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-144-0, 9. Auflage 2026)

Mankau Verlag GmbH

Pfarrgasse 1, D-82497 Unterammergau

[kontakt@mankau-verlag.de](mailto:kontakt@mankau-verlag.de)

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Soziale Netzwerke: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Redaktion: Friederike Lutz, München

Lektorat: Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Illustrationen: Grafikstudio Heike Brückner, Regensburg (80, 81, 85,

90, 95, 99, 100, 104, 108, 112, 116, 121, 125, 126, 127, 131, 132, 164, 167),

Thomas Pelletier, Saarbrücken (36, 79, 80, 84, 88, 89, 94, 98, 103, 107,

111, 115, 119, 120, 124, 125, 130, 131)

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

**Wichtiger Hinweis des Verlags:**

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

# Inhalt

<b>Einführung: Der zivilisationskranke Mensch .....</b>	<b>7</b>
<b>Das ganzheitliche Weltbild in der TCM .....</b>	<b>11</b>
Die jahrtausendealten Ursprünge der TCM .....	12
Yin & Yang – das sensible Zusammenspiel der Kräfte .....	15
Wu Xing – die fünf elementaren Wandlungsphasen .....	19
Zang Fu – die Funktionskreise mit ihren inneren Organen ..	27
Qi – die alles durchdringende Lebensenergie .....	29
Die fünf Grundsubstanzen des Lebens .....	32
Meridiane – die unsichtbaren Energieleitbahnen .....	34
Krankheit im Kontext fernöstlicher Medizin .....	38
<b>Leben mit der chinesischen Organuhr .....</b>	<b>43</b>
Der hohe Preis unserer Zivilisation – wenn das Leben aus der Balance gerät .....	44
Der chinesische Kalender – Geschichte und Ursprünge der Organuhr .....	48
Der Tag im Zweistundenrhythmus .....	55
Die Organuhr in der Praxis – Aktivitäts- und Ruhephasen nutzen .....	58
Der 24-Stunden-Rhythmus des Körpers .....	61
<b>Die Partnermeridiane im Zweistundenrhythmus .....</b>	<b>71</b>
Der Partnermeridian Lunge – Dickdarm .....	76
Der Partnermeridian Magen – Milz-Pankreas .....	86
Der Partnermeridian Herz – Dünndarm .....	96
Der Partnermeridian Blase – Niere .....	105
Der Partnermeridian Perikard – Dreifacher Erwärmer .....	113
Der Partnermeridian Gallenblase – Leber .....	122

<b>Diagnose und Therapie in der TCM .....</b>	<b>133</b>
Störungen und Disharmonien erkennen – die Diagnose in der TCM .....	134
Fragebogen zur Erfassung energetischer Organstörungen und Disharmonien .....	137
Heilmethoden – die fünf Behandlungssäulen .....	146
Die chinesische Kräuterheilkunde .....	147
Akupunktur und Moxibustion .....	153
Massage .....	155
Ernährung .....	158
Bewegungslehren .....	161
<b>Anhang .....</b>	<b>169</b>
Tabellarische Übersicht mit Zeiten und Funktionen der jeweiligen Organe .....	170
Literaturverzeichnis .....	176
Bezugsquellen für chinesische Heilkräuter .....	178
Danksagung .....	179
Zum Autor .....	180
Weitere Veröffentlichungen des Autors .....	181
Stichwortregister .....	186

## Einführung: Der zivilisationskranke Mensch

Der Mensch im 21. Jahrhundert hat sich seinem natürlichen Lebensrhythmus immer weiter entfremdet. Unsere Tagesplanung wird häufig nicht mehr durch den natürlichen Tag- und Nachtrhythmus, den Takt, den die Sonne uns vorgibt, oder selbst den jahreszeitlichen Wechsel bestimmt, sondern strukturiert sich durch eine Vielzahl von Verpflichtungen und drängenden Aufgaben, denen der Alltag täglich neu angepasst werden muss.

Ob im Berufs- oder Privatleben, bei Tag oder Nacht, jederzeit muss man erreichbar und verfügbar und am besten gleich im Sauseschritt unterwegs sein. Schließlich bringt man andere durch nichts mehr an den Rand der Verzweiflung als durch Langsamkeit.

Häufig gibt es nur noch wenige Momente, in denen man wirklich zur Ruhe kommen und Atem holen kann. Und auch wenn der Seele ein verträumter Tag hin und wieder guttut, das chronisch schlechte Gewissen macht den Erholungseffekt schnell wieder zunichte.

Viele Menschen fühlen sich deshalb im Dauerstress, sind gehetzt, überreizt und irgendwann einfach nur noch erschöpft. Oder sie entwickeln typische Stresssymptome, die dann – weit entfernt von den eigentlichen Ursachen – medikamentös „verarztet“ werden. Früher oder später leiden die meisten von uns an regelmäßig wiederkehrenden Schlafstörungen, Migräne, Magen-Darm-Beschwerden oder Energielosigkeit, bis hin zu depressiven Verstimmungen. Auch wenn es sich oft „nur“ um psychosomatische Beschwerden handelt – sie sollten immer als Warnsignale gedeutet werden. Sie

weisen uns darauf hin, dass wir wieder mehr auf den eigenen Körper, auf unsere innere Uhr hören sollten. Denn jedes Loslösen von den rhythmischen Prozessen der Natur wirkt sich langfristig negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus.

Nach dem jahrtausendealten Heilwissen der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Natur und selbst der unendliche Kosmos einem ständigen Wandel unterworfen – einem Wechselspiel von Aktivitäts- und Ruhephasen, von Yin und Yang, vom dynamischen Zusammenspiel der Gegensätze. Wenn dieses sensible Gleichgewicht gestört ist, gerät das ganze System aus dem Takt. Was bereits im „Buch des Gelben Kaisers“, dem uralten Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, geschrieben steht, gilt heute mehr denn je:

„In alten Zeiten führten die Menschen ein einfaches Leben. Sie gingen auf die Jagd, sie fischten und hielten sich den ganzen Tag in der Natur auf. Wurde es kühler, steigerten sie ihre Aktivität, um die Kälte abzuwehren. Im Sommer zogen sie sich an schattige Plätze zurück, um der Hitze zu entfliehen. Innerlich ließen sie sich durch ihre Emotionen nicht aus der Ruhe bringen, und sie verspürten keine maßlosen Begierden. Äußerlich waren sie noch nicht den heute verbreiteten Belastungen ausgesetzt. Sie lebten frei von Gier und Neid, im Einklang mit der Natur. Sie bewahrten sich eine Haltung des Jingshen neisuo, inneren Frieden und gesammelten Geist. Dadurch verhinderten sie, dass krankheitsauslösende Faktoren eindringen

konnten. (...) Heutzutage sind die Menschen anders. In ihrem Inneren sind sie Sklaven ihrer Emotionen und Sorgen. Sie überanstrengen ihren Körper mit harter Arbeit. Sie folgen nicht mehr dem rhythmischen Wandel der Jahreszeiten und werden so anfällig für Angriffe durch ‚Räuber‘ und Winde.“

(Quelle: Maoshing, Ni (Hrsg.): Der gelbe Kaiser, Knaur, München 2011, S. 78f.)

Auch der Mensch ist eingebettet in diese rhythmischen Prozesse der Natur. Unser Leben wird tagein, tagaus bestimmt vom Lauf der Jahreszeiten, von Sonne und Mond, von Tag und Nacht. Wir unterliegen einem 24-Stunden-Rhythmus, einem täglich neu einsetzenden Energiekreislauf. In gleicher Weise hat auch jedes unserer Organe seine aktiven Phasen und seine Ruhephasen. Beschwerden, die zu bestimmten Tageszeiten auftreten, verweisen auf bestimmte Organe. Auch Behandlungen können zu bestimmten Zeiten am wirkungsvollsten sein. Und selbst unsere Arbeitszeiten können wir nach diesem inneren Schrittmacher, der Organuhr, ausrichten.

Für unsere Gesundheit und unser Lebensglück tragen wir selbst die meiste Verantwortung. Erst wenn wir unseren Alltag wieder nach unseren natürlichen Bedürfnissen ausrichten und wenn wir achtsam und im Einklang mit unserer inneren Uhr leben, finden wir zu unserem natürlichen Biorhythmus zurück – eine der wichtigsten Voraussetzungen für Wohlbefinden, Gesundheit und vor allem auch Zufriedenheit.





# Das ganzheitliche Weltbild in der TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Doch das Individuum steht nicht isoliert und losgelöst von seiner Umgebung: Gleichzeitig ist es auch untrennbar in ein universales Gesamtgefüge, eine universelle Ordnung eingebunden. Dieselben Urkräfte, die diesen Makrokosmos lenken, wirken im Kleinen auch auf den Mikrokosmos des Menschen.

Wie die Natur und der ganze Kosmos unterliegt jeder einzelne Mensch einem alldurchdringenden Prinzip – er ist nicht das Maß aller Dinge und der alleinige Beherrscher des Universums, sondern ein winziges Teil davon, ein Rädchen im Getriebe. Nur wenn alle Dinge reibungslos ineinandergreifen und harmonisch aufeinander abgestimmt sind, ist der störungsfreie Lauf der Welt gewährleistet. Alles hängt voneinander ab und ist unauflöslich miteinander verbunden. Sobald ein Bereich geschwächt ist, wirkt sich das auf alle anderen Gebiete des Lebens aus.

Gesundheit und dauerhaftes Wohlbefinden können deshalb nur erlangt werden, wenn der Mensch in Harmonie und Einklang mit der Natur lebt; wenn er den immerwährenden Kreislauf nicht stört, etwa indem er Energien und Ressourcen ausbeutet oder verschwendet. Das bedeutet auch, dass er sich dem jahreszeitlichen Wandel, dem natürlichen Rhythmus der Natur und den jährlichen makrokosmischen Einflüssen anpassen muss, um keine Disharmonien in Gang zu setzen, die das sensible Gleichgewicht beeinträchtigen könnten. Nur in einem harmonischen Miteinander mit der Natur kann der Mensch zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden.

## Die jahrtausendealten Ursprünge der TCM

Die Weltanschauung, die der TCM zugrunde liegt, findet sich in Grundzügen bereits in der chinesischen Religions- und Philosophielehre des Daoismus. Sein bedeutendstes Werk ist das „Daodejing“ („Tao Te King“) des mythen-

umwobenen Laotse, der im 6. Jahrhundert vor Christus gelebt haben soll. Die Spruchsammlung ist vermutlich jedoch erst um 400 v. Chr. entstanden. Der Daoismus postuliert, dass der Mensch zur Erlangung von Glück und Unsterblichkeit mit dem Lauf der Welt, dem Dao (chines. „Weg, Gesetz“), im Einklang leben muss. Denn alles im Kosmos ist Veränderung und einem ewigen Wandel unterworfen – auch der Mensch. Statt blindem Aktionismus und Selbstbezogenheit predigt der Daoismus als Handlungsprinzip das Nicht-Eingreifen in die Natur oder das Nicht-Erzwingen („Wu Wei“). Seinen Platz in der Welt kann der Mensch nur finden, wenn er sich in heiterer Gelassenheit übt und sich dem steten Lauf der Dinge anpasst.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin finden sich viele Elemente dieser Lehre wieder – die kosmologische Vorstellung von Himmel und Erde, die Lehre der fünf Wandlungsphasen, das Konzept der universellen Lebensenergie Qi und des Gegensatzpaares Yin und Yang, denen zufolge alles Sein von Gegensätzen bestimmt wird. Im Daoismus bildeten sich auch bereits bewährte Therapietechniken heraus, wie die Bewegungs- und Atemübungen des Qigong oder Tai-Chi.

## Die mythische Niederschrift des „Gelben Kaisers“

Daneben beruft sich die Traditionelle Chinesische Medizin in erster Linie auch auf verschiedene medizinische Grundlagenwerke, die in der Überlieferung mythischen Urkaisern Chinas zugeschrieben werden. Der Legende nach lebten sie vor mehreren Jahrtausenden, ihre ersten überlieferten Abschriften stammen jedoch erst aus dem letzten Jahrtausend vor Christus.

Zu den wichtigsten Standardwerken zählt hier das „Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin“ („Huang Di Nei Jing“). Eine Sammlung von 81 Abhandlungen, die wohl in einem Zeitraum von etwa 400 Jahren aus verschiedenen Schriften unbekannter Autoren zusammengestellt wurde und die für Generationen von chinesischen Ärzten bis heute richtungsweisend ist.

In Frage- und Antwort-Dialogen des sagenumwobenen Gelben Kaisers Huang Di mit seinen Gelehrten, insbesondere dem weisen Arzt und Minister Qi Bo, werden hier erstmals systematisch alle wichtigen diagnostischen und ganzheitlichen therapeutischen Verfahren der TCM behandelt. Gleichzeitig behandelt das „Buch des Gelben Kaisers“ auch die Naturgesetzmäßigkeiten zwischen Menschen, Natur und Himmel.

Auch hier ist bereits das ganzheitliche Bild des Menschen angelegt, der sein Dasein und sein Handeln ganz nach dem Rhythmus und den Gesetzen der Natur ausrichten muss, wenn er deren harmonischen Lauf, aber auch sein eigenes Wohlbefinden nicht gefährden will. Berücksichtigt sind sowohl äußere Einwirkungen, also klimatische, geografische und jahreszeitliche Einflüsse, wie auch innere Faktoren: Emotionen wie Sorge, Angst, Traurigkeit, Erregung und Zorn, die im Übermaß ebenfalls zu schweren Störungen führen können.

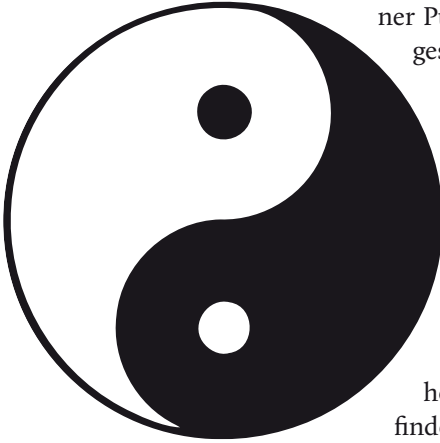
Die Traditionelle Chinesische Medizin kann auf einen reichhaltigen, jahrtausendealten Erfahrungsschatz zurückblicken, in den bis heute neue, auch wissenschaftlich bestätigte Erkenntnisse miteinfließen. Doch aus welchen grundlegenden Elementen speist sich das allumfassende Weltbild der TCM im Einzelnen?

## 陰陽 Yin & Yang – das sensible Zusammenspiel der Kräfte

Die beiden Urkräfte Yin und Yang gehören zu den elementaren Grundbegriffen der chinesischen Weltanschauungslehre. In ihrer Polarität und Gegensätzlichkeit symbolisieren sie die universellen Grundkräfte des Lebens, die in allen Bereichen des Himmels und der Erde und im gesamten Universum zum Tragen kommen. Das chinesische Yin lässt sich mit „schattiger Ort“, „wolkig und dunkel“ übersetzen, Yang bedeutet „sehr hell“, „sonnige Anhöhe“. In diesen beiden Begrifflichkeiten spiegelt sich das Prinzip ihrer zyklischen Wechselwirkung und ihrer entgegengesetzten Naturkräfte, die einander gleichzeitig bedingen, zugleich aber ohne einander undenkbar sind – denn wo Licht ist, ist auch Schatten.

Alle Dinge, alle Prozesse dieser Welt lassen sich dieser Polarität zuordnen: Yin steht für das weibliche Prinzip, Yang für das männliche. Yin ist die Nacht, die Dunkelheit und der Mond. Yang ist das Licht, der Tag und die Sonne. Yin ist schwach, passiv und damit auch empfangend, kalt und feucht. Yang stark, aktiv, also gebend, warm und trocken. In der TCM ist Yin die Leere, das Innen und die Kälte. Yang steht für die Fülle, das Außen und die Hitze etc.

Yin und Yang können dabei niemals gleichzeitig stärker oder schwächer werden – wenn Yin steigt, nimmt Yang ab und umgekehrt. Yin und Yang sind also voneinander abhängig, kontrollieren sich aber auch gegenseitig. Und hinzu kommt – so schwarz-weiß, wie das Yin-Yang-Symbol, das „Taijitu“, zumeist gezeichnet ist, sind die Begriffe nicht zu verstehen: In jedem Yin steckt auch ein bisschen Yang, und in jedem Yang verbirgt sich immer auch ein Yin-Anteil – und wenn er sich nur als klei-



ner Punkt in der jeweils entgegengesetzten Farbe offenbart.

Das Taijitu-Symbol versinnbildlicht auch, wie sich Yin und Yang hier fast dynamisch zu durchdringen scheinen – denn das Gegensatzpaar Yin und Yang gilt zugleich als Ursprung jedes Veränderungsprozesses. Ihre früheste schriftliche Erwähnung

finden Yin und Yang dann auch im „I-Ging“, dem „Buch der Wandlungen“, das wohl älteste Werk zur chinesischen Philosophie. Hier wird aufgezeigt, dass alles einem immerwährenden Umwandlungsprozess unterworfen ist: ein ewiges Wechselspiel von Yin und Yang, das im Kreislauf der Jahreszeiten, im Lebenszyklus eines Menschen oder im Übergang vom Tag zur Nacht, sichtbar wird.

## Yin und Yang im 24-Stunden-Rhythmus

Betrachtet man einen 24-Stunden-Tag, wird das Prinzip dieses kontinuierlichen Wandels und Übergangs deutlich: Die Helligkeit und der Tag entsprechen Yang, die Dunkelheit und die Nacht Yin. Wenn die Sonne am höchsten steht, dominiert das Yang. Doch wenn die Sonne langsam untergeht und es dunkler wird, steigt der Yin-Anteil im Yang. Der Nachmittag ist Yin im Yang. Und während um Mitternacht schließlich das Yin seinen Höhepunkt erreicht, nimmt mit anbrechendem Tag

der Yang-Anteil immer weiter zu. Die Zeit von Mitternacht bis Sonnenaufgang wird demnach als Yang im Yin bezeichnet.

Da die Tage zum Sommer hin länger werden und zum Winter hin kürzer, bleiben die Zeiten des Wechsels hierbei nicht gleich, sondern sind ebenfalls, analog zu den Jahreszeiten, einer ständigen Veränderung unterworfen.

## Yin und Yang in der TCM

Auch in der Medizin werden alle Phänomene, alle Körperteile und Organfunktionen nach Yin und Yang eingeteilt:

YIN		YANG	
Körperinneres		Körperäußeres	
Vorderseite (Gesicht, Brust etc.)		Rückseite (Hinterkopf, Rücken, Po)	
rechte Seite		linke Seite	
Unterkörper		Oberkörper	
Lunge	Zang-Organ (Speicher- organe)	Dickdarm	Fu-Organ (Arbeitsorgane)
Herz		Dünndarm	
Milz		Magen	
Leber		Gallenblase	
Niere		Harnblase	
Leere		Fülle	
Kälte		Hitze	
Feuchtigkeit		Trockenheit	
chronisch		akut	

Bei einem gesunden Menschen befinden sich diese beiden polaren Kräfte in einem harmonischen, wechselseitigen Gleichgewicht. Gerät das Gleichgewicht von Yin und Yang jedoch aus dem Takt, führt das auf körperlicher wie seelischer Ebene zu Krankheiten.

## Yin, Yang und die fünf Wandlungsphasen

Während Yin und Yang in der TCM also die Wechselwirkung der polaren Kräfte symbolisieren – Helligkeit und Dunkelheit, Hitze und Kälte etc. –, wird dieses Konzept durch die sogenannten fünf Wandlungsphasen noch weiter differenziert und aufgeschlüsselt: Sie versinnbildlichen das stufenweise Fortschreiten aller Prozesse in der Natur und auch in unserem Organismus; den schrittweisen Wandel von Yin nach Yang und umgekehrt. Alles ist ihrem fein abgestuften Wechselspiel untergeordnet: unsere Emotionen, unsere Organe, die verschiedenen Lebensalter oder der Wechsel der Jahreszeiten.

## 五行 Wu Xing – die fünf elementaren Wandlungsphasen

Das daoistische Konzept der fünf Wandlungsphasen, auch bekannt als die „Fünf-Elemente-Lehre“, behandelt also die Gesetzmäßigkeiten, nach denen die zyklischen Prozesse in der Natur ablaufen. Die Zahl Fünf (Wu) symbolisiert dabei „das rechte Maß“ und die „Mitte“. Xing bedeutet u.a. „die Reise“, im weiteren Sinn auch „Bewegung“. Anhand dieses Konzept werden die dynamischen Veränderungen in der Natur erklärt: das Werden, die Reife und das Vergehen, dem auch unser eigenes Dasein unterliegt.

Die jeweiligen Prozesse sind dabei durch Studium und Beobachtung unmittelbar aus der Umwelt abgeleitet und berufen sich auf allgemeingültige Naturgesetze.

### Die fünf Elemente und ihre Eigenschaften

Nach dieser universalen Lehre lassen sich alle Dinge in fünf Grundelemente oder Grundbausteine einteilen, nämlich: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Um die Begriffe verständlich zu machen, hier ein kurzer Abriss ihrer Eigenschaften:

→ *Holz* steht für die belebte Natur und jede Art von Vegetation.

Es repräsentiert das Wachstum, deshalb symbolisiert es die Kindheit und den Frühling, wenn alles sprießt und gedeiht und neues Leben entsteht. Als Wurzel und schwerer Stamm ist es Yang zuzuordnen, die feinen, biegsamen Zweige und Blätter sind hingegen Yin. Zielstrebig verfolgt das Element seine Ziele. Wird es daran gehindert und kommt es zu Disharmonien, treten Wut und Aggression auf.