

Rezension

HEMM Dagmar u. NOLL Andreas: Die Organuhr. Gesund im Einklang mit unseren natürlichen Rhythmen. Gräfe und Unzer, München 2012

Bernhard HUBER

Mit vorliegendem Buch gelingt es der Heilpraktikerin Dagmar Himm sowie dem Arzt Andreas Noll ein Vademecum bereitzustellen, welches nach den Lehrmeinungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) den Menschen vor der Verfremdung seines „natürlichen Rhythmus“ bewahren soll. Mit der „Uhr“ der Organe ist der zeitliche Ablauf ihrer Aktivitätsphasen gemeint. Ein „Leben im Rhythmus der Zeit“ meint eben nicht, sich den Anforderungen des Alltags zu unterwerfen, sondern den Lauf der Natur – der ja nicht nur extern einwirkt, sondern auch intern durch die Körperfunktionen für den Menschen ausschlaggebend ist – für sich selbst zu reflektieren und in die persönlichen alltäglichen Gegebenheiten zu übersetzen. Wer mit TCM vertraut ist, wird viele Anregungen für eine „naturbewusstere“ Tagesgestaltung aus diesem Ratgeber mitnehmen können. Ansonsten wird aber durchaus auch deutlich gemacht, mit welchen medizinphilosophischen Voraussetzungen gearbeitet wird, und was aus Sicht der TCM „vernetztes“ medizinisches Denken“ bedeutet.

In übersichtlichen und informativen Kurzberichten werden die einzelnen „Organzeiten“ vorgestellt, ob nun Lungen-, Dickdarm-, Magen-, Milzzeit etc. Die „innere“ Uhr dient dabei als Maßstab, die „energetische“ Versorgung der jeweiligen Organe anzuzeigen. Hinzu kommt auch, dass jedem Organ ein anderes gegenüber steht, wodurch eine wechselseitige Beeinflussung entsteht. Beispielsweise hat 12 Stunden nach bzw. vor der „Herzzeit“ (11 bis 13 Uhr) der „Gallenblasenmeridian“, folglich die „energetische“ Versorgung dieses Organs, sein Maximum erreicht. Die Attribute, welche aus Sicht der TCM einem Organ zugeschrieben werden, sind hinsichtlich ihrer Auswirkungen dabei in dieser Vernetzung zu beachten. Kurzgefasste Tabellen helfen, die Problemindikationen der TCM eines Organs zu erkennen und sodann zu den breit gestreuten Behandlungsmöglichkeiten überzugehen. In die therapeutischen Anregungen sind auch Homöopathie, Akupressur, Naturheilpflanzen sowie Schüßler-Salze miteinbezogen. Gymnastik, Quigong und Übungen zu Persönlichkeitstraining im weitesten Sinne befreien die inhaltliche Orientierung von Einseitigkeit. Ein konziser „Folder“ fasst die thematischen Schlaglichter des Buches tabellarisch zusammen und zeigt als „Breve“ eine gelungene Kombination von medizinisch psychologischer Sachverhaltsdarstellung und dem möglichen Verbesserungspotential nach Verständnis der TCM an. Wer glaubt, seine Uhr neu stellen zu müssen, findet in vorliegendem Buch so manche Anregung, die weiterdenken lässt.