

Organuhr TEIL IX – DÜNNDARM

Feuer ist das vorherrschende Element des Sommers. Die Tage sind heiß und sonnig, sodass selbst die kältesten Bergseen sich ein wenig aufwärmen. Der Mittagshitze wird auch der Dünndarm-Meridian zugeordnet, zwischen 13 und 15 Uhr hat er den höchsten Energiefluss. Also dann, wenn das Mittagessen den Magen schon erreicht hat und das Verdauungsfeuer beginnt zu wirken.

Das Sortier-Organ

Während der Organismus die Nährstoffe begutachtet und weiterverarbeitet, erledigt der Dünndarm die große Sortierarbeit dabei. Die nützlichen und reinen Dinge trennt er von dem nicht-verwertbaren Abfall, der gleich in den Dickdarm bzw. zur Blase wandert und unseren Körper verlässt. Diejenigen Nährstoffe, die gut verdaulich sind und uns nähren, werden über die Darmwand resorbiert. Vom Magen wurden die leckeren Essenshapen schon gut vorbereitet und in ihre Bausteine zerlegt. So wandern sie über ungefähr drei bis fünf Meter durch den Dünndarm. Über die Dünndarm-Schleimhaut an den Darmzotten entlang, werden die Nährstoffe über die Zellen der sehr feinen Kapillargefäße an die

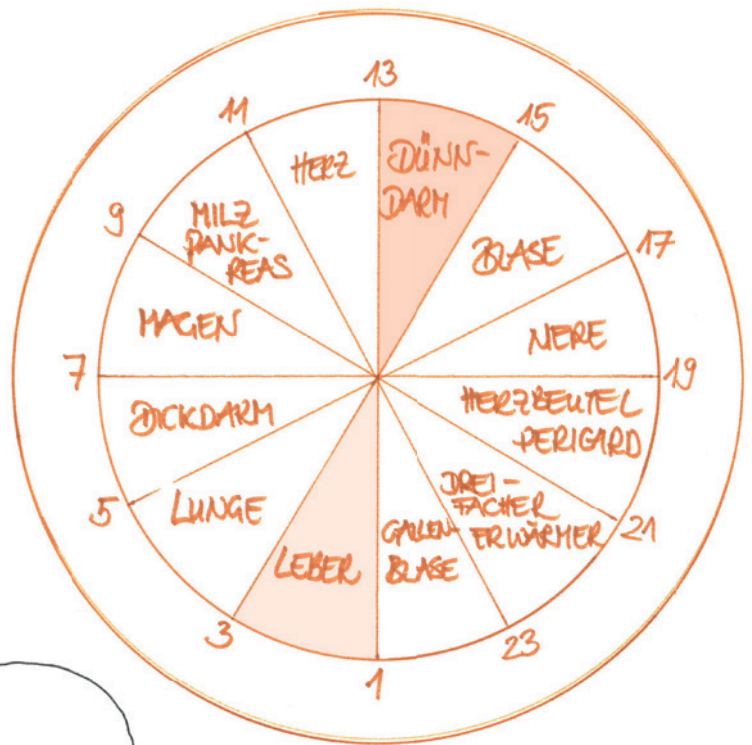
Blutkapillaren und Lymphkapillaren abgegeben.

Der menschliche Körper stellt für die Nährstoffversorgung gleich zwei „Energie-Autobahnen“ zur Verfügung: Das Lymphgefäßsystem und das Blutgefäßsystem. Über die Dünndarmzotten werden beide Wege mit wertvollen Bausteinen aus den Nährstoffen versorgt und stellen damit die Versorgung aller Organe und Zellen sicher.

Der Dünndarm-Meridian

Ebenso wie der Dünndarm Nährstoffe und Flüssigkeiten aufnimmt und unterscheidet in hilfreiche und unnütze Nahrung, so verleiht uns der Dünndarm-Meridian diese Fähigkeit auf der geistig-seelischen Ebene. Die Unterscheidung der Dinge im Leben, die für uns gerade hilfreich sind und dem, was eher schadet und daher losgelassen werden möchte. Die kritische Auseinandersetzung mit allen Einflüssen, Eindrücken und auch Gedanken, die aus der Umwelt aufgenommen werden.

Dabei steht der Dünndarm-Meridian in enger Verbundenheit mit dem Herzen, hilft so auch dem Herz zu unterscheiden und einen klaren Geist zu bewahren. Dann können wir mit Klarheit und dem nötigen Selbstvertrauen z.B. die Frage beantworten: „Was ist wirklich wichtig in meinem Leben und



was brauche ich eigentlich nicht mehr“. Und so lassen sich viel leichter klare Entscheidungen treffen, was in unser Leben aufgenommen werden soll und was lieber losgelassen.

Feuerelement

Das Feuerelement ist mit Klarheit, Freude und Leidenschaft verbunden. Um Dinge nach Außen zu tragen und voranzubringen braucht es die Feuerenergie. Doch wer zu viel Feuerenergie in sich trägt, verbrennt. Die Balance ist also gefragt. Harmonisieren Sie jetzt im Sommer ihr Feuerelement indem Sie sich regelmäßig in einen Zustand innerer Ruhe bringen, mit einer Meditation oder einer mittäglichen Ruhepause. Und auf der anderen Seite durch Bewegung mit freudigem Erleben, gehen Sie Tanzen oder Wandern und genießen Sie die Wärme!

