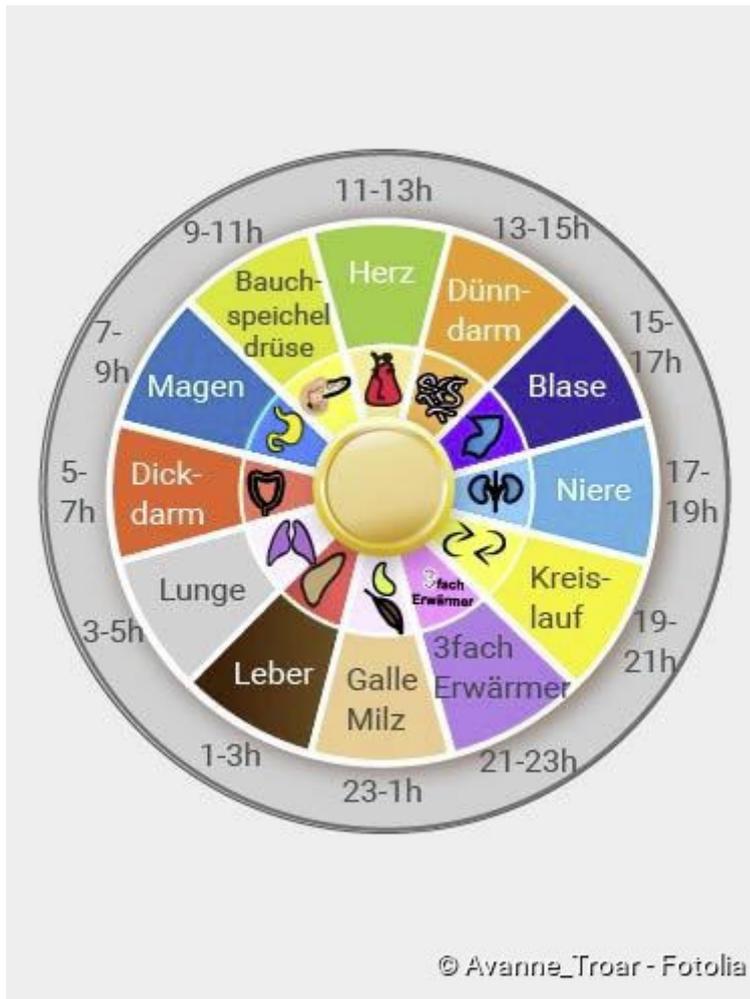


Die Organuhr



Maximalzeit Organ	Phasenbeschreibung	Mögliche Beschwerden
Zeit der Lunge: Organuhr 3-5 Uhr	Die Lunge und ihr Partnerorgan der Dickdarm sind reinigende Organe. Die Lunge vollzieht ihren Reinigungsprozess während des Schlafes. Es empfiehlt sich, mit geöffnetem Fenster zu schlafen oder das Schlafzimmer vor dem Schlafen gut durchzulüften. So können Sie den Reinigungsprozess der Lunge unterstützen.	Probleme im Lungenmeridian können zu folgenden Beschwerden führen: - erhöhte Infektanfälligkeit - Allergien - negative Gefühle - verstärktes Schwitzen - Hautprobleme
Zeit des Dickdarms: Organuhr 5-7 Uhr	In dieser Phase fällt es dem Körper besonders leicht, den Darm zu entleeren und damit den Körper zu reinigen. Hilfreich sind eine gesunde Ernährung sowie die Angewohnheit, den Tag ruhig und gemächlich anzugehen. Es hilft, nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser zu trinken.	Probleme im Dickdarmmeridian können zu folgenden Beschwerden führen: - Lendenwirbelsäulenprobleme - Blähungen - Verstopfungen - Durchfall

		<ul style="list-style-type: none"> - Krämpfe - Allergien - Kopfschmerzen und Migräne
<p>Zeit des Magens: Organuhr 7-9 Uhr</p>	<p>Nach dem vorhergegangenen Reinigungszyklus braucht jetzt der Körper ausreichend Nährstoffe, um wieder ausreichend Energie zu haben. In der TCM wird dazu geraten, am Morgen die größte und reichhaltigste Mahlzeit des Tages zu sich zu nehmen. Dieses Frühstück sollte in dieser Zeit stattfinden. Sie sollten Ihrem Frühstück die volle Aufmerksamkeit widmen und sich nicht mit zu vielem Denken, Zweifeln und Grübeln belasten. Es wird ein warmes Essen empfohlen, etwa eine Suppe, Grießbrei, Haferbrei oder Porridge mit gedämpftem Obst.</p>	<p>Probleme im Magenmeridian können zu folgenden Beschwerden führen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sodbrennen - Verdauungsbeschwerden - Blähungen - Appetitlosigkeit - Völlegefühl - - Magenschleimhautentzündungen - Mundgeruch - psychische Probleme
<p>Zeit der Milz: Organuhr 9-11 Uhr</p>	<p>Nun befindet sich der Körper an seinem Leistungshöhepunkt. Denkfähigkeit, Widerstandskraft und Wundheilung haben dank verstärkter Adrenalinausschüttung und Milzleistung (Abwehrfunktionen) ihr Tagesmaximum. Man sollte deshalb Prüfungen und medizinische Eingriffe am Besten in diese Zeit legen. Um diese hohe Leistungsbereitschaft des Körpers optimal auszunutzen, sollten Sie Ihren Körper in dieser Zeit nicht durch ein schwer verdauliches Essen belasten.</p>	<p>Probleme im Milzmeridian können zu folgenden Beschwerden führen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rastlosigkeit - Müdigkeit - Verdauungsprobleme - übertriebener oder fehlender Appetit - Schlafstörungen - Wassereinlagerungen in die Beine
<p>Zeit des Herzens: Organuhr 11-13 Uhr</p>	<p>Der Herzmeridian ist für das Kreislaufsystem zuständig und reguliert das emotionale Gleichgewicht. Ab 12 Uhr beginnt sich der Körper auf die Verdauung eines Mittagessens einzustellen, die Zeit der maximalen Leistungsbereitschaft ist vorbei. Während man in der Zeit vor 12 Uhr noch gut anspruchsvolle Dinge wie Besprechungen oder Telefonate erledigen kann, sollten Sie nach 12 Uhr Energie für den Rest des Tages tanken. Treffen Sie sich mit Freunden, essen Sie gemeinsam, lachen Sie und halten Sie sich in dieser Zeit von Überanstrengung und Stress fern. Essen Sie kleine, leicht verdauliche Mahlzeiten und meiden Sie nach Möglichkeit größere Fleischportionen.</p>	<p>Probleme im Herzmeridian können zu folgenden Beschwerden führen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - innere Unzufriedenheit - Ruhelosigkeit - vermehrtes Schwitzen - Schlafstörungen - Lustlosigkeit - Emotionslosigkeit
<p>Zeit des Dünndarms: Organuhr 13-15 Uhr</p>	<p>In dieser Zeit braucht der Körper viel Energie zur Verdauung des Mittagessens und erst ab 14 Uhr steigt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit wieder langsam an. Auch das Immunsystem arbeitet jetzt wieder verstärkt. Wenn irgendwie möglich, sollten Sie in dieser Zeit ein Mittagsschläfchen oder zumindest eine kurze Pause mit einem kleinen Spaziergang machen. Körperliche Anstrengungen sollten dagegen in dieser Zeit vermieden werden.</p>	<p>Probleme im Dünndarmmeridian können zu folgenden Beschwerden führen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erschöpfungszustände - Verstopfungen - Blähungen - Durchfall - Ruhelosigkeit - Angstzustände

<p>Zeit der Harnblase; Organuhr 15-17 Uhr</p>	<p>Während der Hochphase des Harnblasenmeridians kommt es zu vermehrter Urinausscheidung. Dies wird dadurch begünstigt, dass neben dem Harnblasenmeridian auch der Partnermeridian (Nierenmeridian) vermehrt von Qi durchströmt wird. Durch diese vermehrte Ausscheidung reinigt sich der Körper von Abfallstoffen.</p> <p>In der TCM steht der Harnblasenmeridian auch für entschiedenes Handeln und Leistungsbereitschaft. Deshalb eignet sich diese Zeit dafür, anspruchsvolle körperliche und geistige Aufgaben zu erledigen. Also ist die Zeit ideal dafür, sich unerledigter Aufgaben anzunehmen und Sport zu treiben.</p> <p>Unterstützen können Sie dies, indem Sie in dieser Zeit viel Wasser und ungesüßten Tee trinken.</p>	<p>Probleme im Harnblasenmeridian können zu folgenden Beschwerden führen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Harnwegsinfektionen - Rückenschmerzen - Halswirbelsäulen- und Nackenproblemen - Abgeschlagenheit
<p>Zeit der Niere: Organuhr 17-19 Uhr</p>	<p>Während sich der Körper durch sinkende Puls- und Blutdruckwerte langsam auf die Ruhe vorbereitet, läuft unser Leben zu dieser Zeit oft noch auf Hochtouren. Da laut der TCM die Niere den Energiehaushalt reguliert, und auch für Wachstum, Sexualtrieb und Fruchtbarkeit zuständig ist, kommt dieser Zeit eine ganz besondere Bedeutung zu.</p> <p>Mahlzeiten in dieser Zeit sollten eher spartanisch sein und auf Salat und andere sehr schwer verdauliche Nahrungsmittel sollten Sie jetzt ganz verzichten. Trinken Sie eine Tasse Kräutertee, um die Nieren beim Entgiften zu unterstützen.</p> <p>Die Maximalzeit der Niere ist die beste Zeit für Meditationsübungen, Yoga oder andere Methoden, die dem geistigen Gleichgewicht dienen.</p>	<p>Probleme im Nierenmeridian können zu folgenden Beschwerden führen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wachstumsstörungen - Schlaflosigkeit - sexuelle Störungen - ständiger Harndrang - Ängstlichkeit - psychische Probleme
<p>Zeit des Perikards (Herzbeutel): Organuhr 19-21 Uhr</p>	<p>In der TCM gilt der Herzbeutel (Perikard) als Beschützer der Herzenergie. Einklang zwischen Körper und Seele kann nur bei einem harmonischen Qi-Fluss im Perikardmeridian bestehen. Der Herzbeutel schützt das Herz vor negativen Einflüssen und steuert Libido und Kreislauf. Die alten Chinesen bezeichneten den Perikardmeridian als den „Meister des Herzens“, der die Emotionen im Gleichgewicht hält.</p> <p>Um hier keine negativen Einflüsse auf den Energiefluss auszuüben, sollte das Abendessen um diese Zeit schon erledigt sein. Wenn Sie trotzdem etwas essen möchten, sollte das Mahl sehr leicht und frei von sehr fetten oder schwerverdaulichen Speisen sein.</p> <p>Machen Sie es sich in diesen Stunden gemütlich, treffen Sie Freunde oder verbringen Sie Zeit mit der Familie.</p>	<p>Probleme im Perikardmeridian können zu folgenden Beschwerden führen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herzrasen - Bluthochdruck - Schwindel - Magenbeschwerden - Verdauungsstörungen - Panikanfälle - Fieber
<p>Zeit des Dreifacherwärmers: Organuhr 21-23 Uhr</p>	<p>Der Meridian des Dreifacherwärmers lässt sich anatomisch keinem Organ zuordnen. Wenn man die Funktion des Dreifacherwärmers schulmedizinisch beschreiben will, trifft der Überbegriff „Stoffwechsel“ am ehesten zu.</p> <p>In der TCM reguliert der Dreifacherwärmer das Nervensystem und wirkt sich auf alle Organe aus. Flüssigkeitshaushalt, Temperaturempfinden und Immunsystem sollen so entscheidend reguliert werden.</p>	<p>Probleme im dreifach Erwärmermeridian können zu folgenden Beschwerden führen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einschlafschwierigkeiten - Temperaturempfindlichkeit - Verdauungsbeschwerden - niedriger Blutdruck

	<p>In der Maximalzeit des Dreifacherwärmers bereitet sich der Körper auf die Nachtruhe vor.</p> <p>Um diesen Übergang gut zu meistern, sollten Sie in dieser Zeit keine Nahrung mehr zu sich nehmen und den Tag mit Kräutertee und Wasser ausklingen lassen. Entspannen und meditieren Sie oder nehmen Sie sich Zeit für Ihren Partner. So kann der Tag gut zu Ende gehen.</p>	
<p>Zeit der Gallenblase: Organuhr 23-1 Uhr</p>	<p>In dieser Zeit ist der Stoffwechsel sehr träge, Herzfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur sind heruntergeregelt. Der Körper kann sich entspannen. In der TCM ist der Gallenblasenmeridian zusammen mit seinem Partnermeridian für die Entgiftung von Körper und Geist zuständig.</p> <p>Im Idealfall schlafen Sie zu dieser Zeit bereits. Sollte das nicht der Fall sein, meiden Sie Alkohol, Essen und Rauchen.</p>	<p>Probleme im Gallenblasenmeridian können zu folgenden Beschwerden führen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verdauungsbeschwerden, besonders von fettem Essen - Durchfall - Gallensteine - Schlafstörungen - Hexenschuss - Trigeminusneuralgie - Tinnitus
<p>Zeit der Leber: Organuhr 1-3 Uhr</p>	<p>Jetzt werden die Körperfunktionen so weit heruntergefahren, dass die Leistungsfähigkeit auf einem Tiefpunkt ist. Die Zeit wird für eine Entgiftung auf körperlicher aber auch geistiger Ebene genutzt. Auch die Hautregeneration ist in dieser Zeit am stärksten.</p> <p>In der TCM gilt die Leber als das „Haus der Seele“. Entschlossenheit und Tatendrang hängen demnach sehr entscheidend von einem ungehinderten Energiefluss im Lebermeridian ab.</p> <p>In dieser Zeit sollte der Schlaf möglichst nicht gestört werden. Auf der anderen Seite erwachen Menschen mit Leberproblemen meist in dieser Zeit.</p> <p>Da Konzentration und Leistungsfähigkeit in dieser Phase besonders reduziert sind, sollten Sie in dieser Zeit möglichst nicht Auto fahren oder sensible Maschinen bedienen.</p>	<p>Probleme im Lebermeridian können zu folgenden Beschwerden führen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augenprobleme - Schlafstörungen - Hautbeschwerden - Migräne - Schwindel