

Organsprache im Rhythmus der Zeit

Nach dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zirkuliert unsere Lebensenergie in Meridianen durch unseren Körper. Die Leitbahnen der zwölf Hauptmeridiane sind jeweils einem Organ zugeordnet, das zu einer bestimmten Tageszeit seine maximale Energie entfaltet und nach 12 Stunden seinen energetischen Tiefpunkt erreicht. Nach der klassischen Lehre der TCM beginnt die Organ-Uhr morgens um 3.00 Uhr.

03.00 bis 05.00 Uhr *Die Lungen sehnen sich nach Luft*

In dieser Zeit sollte der Mensch tief und fest schlafen. Durch die Ausschüttung von Melatonin sind wir psychisch und körperlich am Tiefpunkt. Depressive Menschen wachen in dieser Zeit häufig auf, die Selbstmordkurve erreicht einen Höhepunkt und die Unfallgefahr bei Nachtarbeitern oder Autofahrern ist extrem hoch.

Da der **Lungen-Meridian** seine Maximalenergie entfaltet, kann dies bei Asthmatikern zu Anfällen führen. Hingegen erreicht der Blasenmeridian seinen tiefsten Punkt. Das treibt Männer mit Prostata-Problemen und Frauen mit Blasenschwäche früh aus dem Bett.

05.00 bis 07.00 Uhr. *Verdauungsrückstände ausscheiden, Altes loslassen*

Der **Dickdarm-Meridian** erreicht den Höchststand seines Energiepegels, ein idealer Zeitpunkt für den täglichen Stuhlgang. Auch das männliche Sexualhormon Testosteron entfaltet seinen höchsten Wert, was den Wunsch des Mannes nach sexueller Aktivität erhöht.

Im Nieren-Meridian geht hingegen nur sehr wenig. Wer zur Bildung von Nierensteinen neigt, sollte möglichst früh Nierentee (z.B. Goldrute) trinken. Die Zeit der Nieren-Minimalenergie kann besonders ältere Menschen belasten, da der Organismus, durch die Ausschüttung von Cortisol, auf Leistung gedrillt wird. Viele schwerkranke Menschen sterben am Morgen früh.

07.00 bis 09.00 Uhr *Ein ausgiebiges Frühstück geniessen*

Der **Magen-Meridian** ist voller Energie. Die richtige Zeit um reichlich zu frühstücken. Menschen mit Gastritis sollten Tee zur Beruhigung der starken Magenenergie trinken.

Der Perikard-Meridian (Herzbeutel) hat kaum Energie. Der Beschützer des Herzens ist schwach. Die Gefahr für Herzinfarkte steigt. Zu dieser Tageszeit neigen die Blutplättchen dazu, miteinander zu verkleben und die Gefässe können sich verengen. Achtung Raucher! Nikotin beschleunigt diese Vorgänge.

09.00 bis 11.00 Uhr *Körper und Geist suchen Anregung*

Der **Milz-Pankreas-Meridian** bringt körperliche und geistige Energie für den Vormittag. Er regiert auch die Abwehrkräfte des Körpers und ist jetzt besonders anfällig für Störungen. Das Hormon Cortisol erreicht seine höchste Konzentration im Blut, aber die Zahl der Lymphozyten, dem wichtigsten Teil unseres Immunsystems ist extrem niedrig. Die Ansteckungsgefahr für Infektionskrankheiten ist hoch. Ideal wäre nun die Einnahme von Heilpflanzen, die das Immunsystem stärken. Homöopathen empfehlen Sonnenhut (Echinacea) oder Taigawurzel (Eleutherococcus). Krebspatienten sollten dieses Zeitfenster nutzen für eine Chemotherapie. Die Nebenwirkungen sind nun geringer.

Ab 10 Uhr erreicht das Kurzzeitgedächtnis seinen Höhepunkt. Ein idealer Zeitpunkt, um sich kurzfristig auf eine Prüfung vorzubereiten. Der 3fach-Erwärmer-Meridian, auch San Ciao genannt, hat nun seine energetische Tiefzeit

11 bis 13 Uhr *Das Leben geniessen, sich freuen*

Der **Herz-Meridian** strotzt vor Energie. Doch dieses berausende Gefühl birgt auch Gefahren: Allzu schnell kann man sich verausgaben. Wichtig ist, die vom Feuer des Herzens erzeugte Wärme zu geniessen. Ein wohlwollendes Gespräch beim Mittagessen mit lieben Menschen erzeugt emotionale Behaglichkeit. Der Gallenblasen-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.

13.00 bis 15.00 Uhr *Das Bauchgehirn einschalten*

Die Maximalenergie des **Dünndarm-Meridians** sorgt für die Verdauung des Mittagessens. Der Leber-Meridian ist hingegen am Tiefpunkt. Wir werden müde. Ein Mittagsschläfchen wäre wunderbar. Es genügt schon ein Zehn-Minuten-Schläfchen, das auch im Sitzen möglich ist. Selbst die Wissenschaft bestätigt, dass ein Nickerchen über Mittag das Risiko eines Herzinfarktes senkt.

Sport über Mittag ist nicht förderlich, weil das die Leber Glykogen zurückhält. Den Muskeln mangelt es dadurch an Betriebsstoff. Auch dem Gehirn sollte man eine Erholungspause gönnen. Es ist vor allem die geistige Leistungsfähigkeit, die gemindert ist und erst ab 15.00 Uhr wieder steigt. Der Leber-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.

15.00 bis 17.00 Uhr *Reichlich trinken und bewegen*

Der **Blasen-Meridian** ist als Partner des Nieren-Meridians der Verwalter der täglich benötigten Energie. Er entfaltet seine Maximalenergie. Neuer Tatendrang stellt sich ein. Das zweite Leistungshoch des Tages kommt.

Ab 16.00 Uhr ist der Cortisol-Spiegel niedrig und das Immunsystem ist sehr aktiv. Da der Lungen-Meridian ein Energietief hat, braucht es nun viel Flüssigkeit. Nebst Wasser sind es Teesorten wie Holunder- oder Lindenblüten, die helfen, die Haut, das grösste Atmungsorgan im Körper, zu befeuchten und das Immunsystem besonders vor äusseren Einflüssen zu stärken. Der Lungen-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.

17.00 bis 19.00 Uhr *Einen Gang zurückschalten*

Der **Nieren-Meridian** entfaltet seine Vital-Essenz. Zudem pumpt das Herz vermehrt Blut in die Muskeln. Wer jetzt trainiert, hat grössten Zuwachs an Muskeln. Der Geruchs- und Geschmackssinn sind nun am schärfsten, eine leichte Brotzeit und auch ein Glas Wein sind angesagt, da der Organismus um diese Zeit Alkohol am besten verarbeitet. Der Dickdarm-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.

19.00 bis 21.00 Uhr *In wohliger Umgebung bewusst geniessen*

Abschalten ist angesagt. Der Tag neigt sich dem Ende zu. Stress ist in dieser Zeit für das Herz wenig verträglich. Aus diesem Grund entfaltet der **Perikard-Meridian** nun seine Maximalenergie. Er beschützt das Herz und sorgt für einen geregelten Kreislauf. Blutdrucksenkende Mittel sollten jetzt nicht eingenommen werden. Hingegen ist die Heilwirkung von Blutdruck regulierenden Mistelpräparaten nun besonders gross.

Die Energie im Magen-Meridian ist am Abend schwach. Darum sollte das Abendessen leicht und bekömmlich ausfallen.

21.00 bis 23.00 Uhr *Ausruhen, Kraft tanken und Gedanken fliessen lassen*

Die Energie des **3fach-Erwärmers** läuft auf Hochtouren. Dieser Meridian ist keinem Organ zugeordnet, sondern ein System, das die physischen und psychischen Prozesse des Menschen unterstützt. Definiert wird er durch seine drei Brennkammern, die jeweils Hilfe und Schutz in den oberen, mittleren und unteren Körperregionen bieten. Im Umgang mit anderen Menschen hilft er im Gleichgewicht zu bleiben und stärkt das seelisch-geistige Befinden. Wer jetzt üppig isst kann in der Nacht Probleme bekommen. Die Verdauungsorgane stellen sich bereits auf die Nachtruhe ein und der Magen produziert immer weniger Magensäure. Allzu fette Speisen könnten nun im Magen liegen bleiben.

Kinder sollten nun ins Bett, da bereits eine Stunde nachdem sie eingeschlafen sind die Hypophyse besonders viel Wachstumshormon absondert. Vielleicht hilft es ja Eltern ihre Kinder ins Bett zu kriegen, wenn sie ihnen sagen, dass sie im Schlaf schneller gross werden. Der Milz-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.

23.00 bis 01.00 Uhr *Allmählich wird's Zeit zum Schlafengehen*

Der **Gallenblasen-Meridian** zeigt sein Energiehoch. Gallensaft hilft die Fette in der Nahrung aufzuspalten. Ist die Energie gestört kann es in dieser Zeit zu Gallenkoliken kommen.

Müdigkeit breitet sich aus. Der Energiepegel des Herzmeridians erreicht seinen Tiefpunkt. Es ist höchste Zeit ins Bett zu gehen. Nun übernimmt der Parasympathikus das Kommando. Dieser beruhigende Teil des vegetativen Nervensystems sorgt dafür, dass Stoffwechsel, Blutdruck und Herzschlagfrequenz auf ein Minimum reduziert werden. Auch die Endorphin Bildung wird weniger. Im Krankheitsfall reicht die Produktion dieser körpereigenen, schmerzstillenden Substanzen oft nicht aus und sollte durch entsprechende Präparate ersetzt werden. Der Herz-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.

01.00 bis 03.00 Uhr *Entgiftung und Regeneration ist auf Hochtouren*

Das energetische Hoch des **Leber-Meridians** hilft den Stoffwechsel zu regulieren. Die Haut erneuert sich.

Medikamente oder Salben sollten vor dem Schlafengehen aufgetragen werden, da sie in der Nacht ihre Wirkung voll entfalten können. Aufpassen sollten man hingegen mit alkoholischen Getränken. Sie stört die Leberenergie und somit den Stoffwechselprozess.

Wenn sich zur späten Stunde Heiss hunger anmeldet, liegt das an der minimalen Dünndarm-Energie. Es empfiehlt sich nicht, kühle Getränke oder Speisen aus dem Kühlschrank zu verzehren. Sollte der Drang zu gross sein, um ihm zu widerstehen, dann lieber etwas Warmes essen. Der Dünndarm-Meridian hat nun seine energetische Tiefzeit.