

# "Alles hat seine Zeit!" Die Organuhr

Die "Organuhr" oder der "Energiekreislauf" sind Begriffe aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Jedem Organ sind zwei Stunden zugeordnet, in denen es seine größte Aktivität hat.

Wie in der nebenstehenden Grafik erkennbar ist, stehen sich jeweils zwei Organe gegenüber. Dieses Muster nennt man den **"Mittag/Mitternachts-Effekt"**. Es handelt sich dabei stets um ein Yang- und ein Yin-Organ, die zueinander in Opposition stehen. Zum Beispiel: .  
Wenn das Herz zwischen 12 und 14 Uhr seine maximale Aktivität hat, dann ist gleichzeitig die Gallenblase am wenigsten aktiv.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird dieses Muster in der Therapie berücksichtigt: Wenn der Herzmeridian mittels eines Akupunkturpunktes tonisiert wird, wird auf dem opponierenden Yang-Meridian der Gallenblase eine Sedierung erzielt.  
Sollen Meridiane und die dazu gehörenden Organe mit Hilfe von Medikamenten oder Kräutertees stimuliert werden, wird die Wirkung am besten erreicht, wenn die Einnahme der Mittel zur jeweiligen Zeit der maximalen Energieversorgung durchgeführt wird. Sollen andererseits Organe entlastet werden, ist es am sinnvollsten, die sedierenden Methoden zur Zeit der geringsten Organaktivität anzuwenden. - zum Beispiel: Leberwickel zwischen 13 und 15 Uhr.

Die Organuhr ist an den Längengrad, an dem wir uns befinden, angepasst. Bei Menschen, die in Ländern auf der gegenüberliegenden Erdseite leben, ist die Organuhr dementsprechend verschoben, weil dort Tag ist, wenn bei uns Nacht herrscht. Fernreisen bringen die "innere Uhr" unseres Organismus, die nicht nur den Schlaf-Wach-Rhythmus sondern auch die verschiedenen Körperfunktionen regelt, aus dem Takt. Der daraus resultierende "Jetlag" mit all seinen unangenehmen Begleiterscheinungen, wie Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, Appetitlosigkeit und Verdauungsproblemen, ist der beste Beweis für dafür. Bis sich die eigene Organuhr auf den neuen Aufenthaltsort eingestellt hat, kann es einige Tage dauern. Genauso ist die Organuhr von Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, in Konflikt. Sie sind anfälliger für gesundheitliche Beschwerden.

Treten körperliche Probleme auffallend oft zur gleichen Uhrzeit auf, macht es Sinn, einen Blick auf die Organuhr zu werfen. Hier ein paar Beispiele:

**Aufwachen in der Nacht zwischen 1 und 3 Uhr morgens:**

Zu dieser Zeit arbeitet die Leber am intensivsten. Möglicherweise ist die Leber mit der Entgiftung überfordert oder es besteht ein Leberproblem.

**Hustenanfalle zwischen 3 und 5 Uhr:**

Menschen mit Lungenproblemen oder Asthma wachen in dieser Zeit oft auf.

**Sodbrennen am Abend:**

Die Minimalzeit des Magens liegt zwischen 19 und 21 Uhr. Hier steht für die Verdauung nur wenig Energie zur Verfügung. Deshalb sollte abends keine schwere Kost zu sich genommen werden.

Ein Tipp aus der TCM:

Zwischen 9 und 11 Uhr liegt die Milz-Zeit. Hier ist der Körper in Hochform. Die Wundheilung läuft auf Hochtouren, daher ist es der ideale Zeitpunkt für Operationen. Auch die Konzentrationsfähigkeit ist jetzt besonders hoch. Gelerntes kann besser behalten werden.

"Alles hat seine Zeit. - Ein Spruch, dessen Bedeutung man bei längerem Leben immer mehr anerkennen lernt; diesem nach gibt es eine Zeit zu schweigen, eine andere zu sprechen."

Johann Wolfgang von Goethe



**Ulrike Icha**  
Kinesiologie  
Ortho-Bionomy  
Dunkelfeldmikroskopie  
Flurschützstr. 36/12/46  
1120 Wien  
Tel.: 0680 218 52 15  
ulrike.icha@utanet.at  
[www.easy.or.at](http://www.easy.or.at)

Quellen: Johannes Bischof - Praxis der Akupunktur, Karl F. Haug-Verlag, ISBN 3-7760-1486-2 • www.wikipedia.at • Cover Media: Wie beeinflusst die Organuhr unseren Körper? • Grafik: © Awanne Troar - Fotolia.com