

Wie gestalte ich meinen idealen Tagesablauf nach der Organuhr?

Um Ihren idealen Tagesablauf nach der Organuhr zu gestalten, können Sie versuchen, Ihre Aktivitäten auf die **2-Stunden-Zyklen** abstimmen, in denen die Energie (Qi) in bestimmten Organen ihren Höhepunkt erreicht. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) empfiehlt hierfür folgende Struktur. die **chinesische Organuhr** als zentrales chronobiologisches Modell der **Traditionellen Chinesischen Medizin**. Das System unterteilt den Tag in zwölf zweistündige Intervalle, in denen jeweils ein bestimmter **Funktionskreis** sein energetisches Maximum erreicht, während das gegenüberliegende Organ gerade regeneriert.

Der Morgen: Reinigung und Energieaufnahme (3 bis 9 Uhr)

- **3–5 Uhr (Lunge):** In dieser Zeit bereitet sich der Körper auf den Tag vor. Es ist eine Phase der **Ruhe und sanften Atmung**. Falls Sie bereits wach sind, eignen sich leichte Atemübungen, um die Sauerstoffverteilung zu unterstützen.
- **5–7 Uhr (Dickdarm):** Dies ist die ideale Zeit für die **Ausscheidung von Abfallstoffen**. Unterstützen Sie diesen Prozess, indem Sie nach dem Aufstehen **warmes Wasser trinken**.
- **7–9 Uhr (Magen):** Da der Magen nun am aktivsten ist, sollten Sie ein **nahrhaftes Frühstück** zu sich nehmen, um Energie für den Tag zu tanken.

Vormittag und Mittag: Leistung und Herzensfreude (9 bis 13 Uhr)

- **9–11 Uhr (Milz):** Ihre Energie ist auf dem Höhepunkt, weshalb diese Zeit ideal für **konzentrierte Arbeit** und geistig anspruchsvolle Tätigkeiten ist. Die Milz wandelt nun die Nahrung des Frühstücks in Energie um.
- **11–13 Uhr (Herz):** Gönnen Sie sich eine Phase der Entspannung und ein **leichtes Mittagessen**. Es ist eine gute Zeit für soziale Kontakte und Tätigkeiten, die Freude bereiten.

Der Nachmittag: Verarbeitung und Ausscheidung (13 bis 17 Uhr)

- **13–15 Uhr (Dünndarm):** Während der Körper Nährstoffe filtert, sind **leichtere Aufgaben oder sanfte Bewegung** empfehlenswert.
- **15–17 Uhr (Blase):** Um die Ausscheidung flüssiger Abfallstoffe zu fördern, sollten Sie jetzt **ausreichend trinken**. Diese Phase eignet sich zudem gut für das **Lernen und geistige Arbeit**.

Der Abend: Regeneration und Vorbereitung auf die Ruhe (17 bis 23 Uhr)

- **17–19 Uhr (Niere):** Nehmen Sie ein **leichtes Abendessen** ein und unterstützen Sie die Nieren durch sanfte Bewegung wie einen Spaziergang.
- **19–21 Uhr (Perikard):** Widmen Sie sich der Entspannung und verbringen Sie **Zeit mit Ihren Liebsten**, um Ihr emotionales Herz zu schützen.
- **21–23 Uhr (Dreifacher Erwärmer):** Bereiten Sie sich auf die Nachtruhe vor, indem Sie aufregende Aktivitäten und künstliches Licht (Handy) vermeiden.

Die Nacht: Tiefschlaf und Entgiftung (23 bis 3 Uhr)

- **23–1 Uhr (Gallenblase):** In dieser Zeit findet die Zellreparatur und Fettverdauung statt; dafür ist **Tiefschlaf** essenziell.
- **1–3 Uhr (Leber):** Die Leber entgiftet nun das Blut und verarbeitet Emotionen. Auch hier ist ein tiefer Schlaf entscheidend, um diese Funktionen nicht zu stören.

Hinweis:

Wenn Sie regelmäßig zu bestimmten Zeiten aufwachen (z. B. zwischen 1 und 3 Uhr bei Leber-Themen), kann dies auf ein Ungleichgewicht im entsprechenden Meridian hindeuten. Es wird empfohlen, diese Anpassungen schrittweise vorzunehmen und dabei stets auf die Signale des eigenen Körpers zu achten.

Oder wenn Sie wiederkehrend zu bestimmten Zeiten Kopfschmerzen bekommen, empfiehlt es sich, nach dem Zustand des dazugehörigen Meridians zu schauen.