

**D**er tägliche Rhythmus unseres Lebens wird von der Uhr bestimmt. Sie teilt unsere Zeit in regelmäßige Abschnitte ein, gibt Termine, Fahrpläne, tägliche Abläufe und mehr vor. Auch unsere Organe arbeiten nach der Uhr, allerdings nach einer inneren. Die tickt aber nicht im Gleichklang mit der oft hektischen Arbeitswelt, sondern im Rhythmus der Natur. Jedes Organ hat seine Zeit, in der es besonders gut mit Energie versorgt wird. So hat etwa das Herz zu Mittag seine Hochzeit, die Nieren sind am frühen Abend dran. Das Wissen darum hilft, ein Ungleichgewicht im Körper zu erkennen.

**NACHTAKTIV.** Das Konzept der Organuhr stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ihr liegt die Annahme zugrunde, dass unsere Energie nach einer bestimmten Abfolge alle zwei Stunden in einem anderen Hauptmeridian, das sind Energiebahnen im Körper, kreist. Jeder dieser zwölf Meridiane ist einem bestimmten Organ zugeordnet. Und mit jedem Organ ist, neben seiner physischen Funktion, auch eine emotionale Empfindung verbunden (Überblick im Kasten S. 140). Ist das Zusammenspiel der Organe aus dem Gleichgewicht, kann sich das daher genauso körperlich wie gefühlsmäßig bemerkbar machen. Besonders nachts, wenn wir zur Ruhe kommen, spüren wir die Auswirkungen. Von 23–5 Uhr arbeiten etwa Galle, Leber und Lunge besonders intensiv, entgiften unser System. „In dieser Zeit reinigt sich der Körper auch emotional“, weiß TCM-Expertin Susanne

Siokola. Wobei Galle und Leber die Emotionen Wut und Ärger zugeordnet sind, der Lunge die Trauer, Abschiednehmen, Loslassen. Wacht man z. B. immer um 2 Uhr früh, der „Leberzeit“, auf, kann unterdrückter Ärger dahinterstecken.

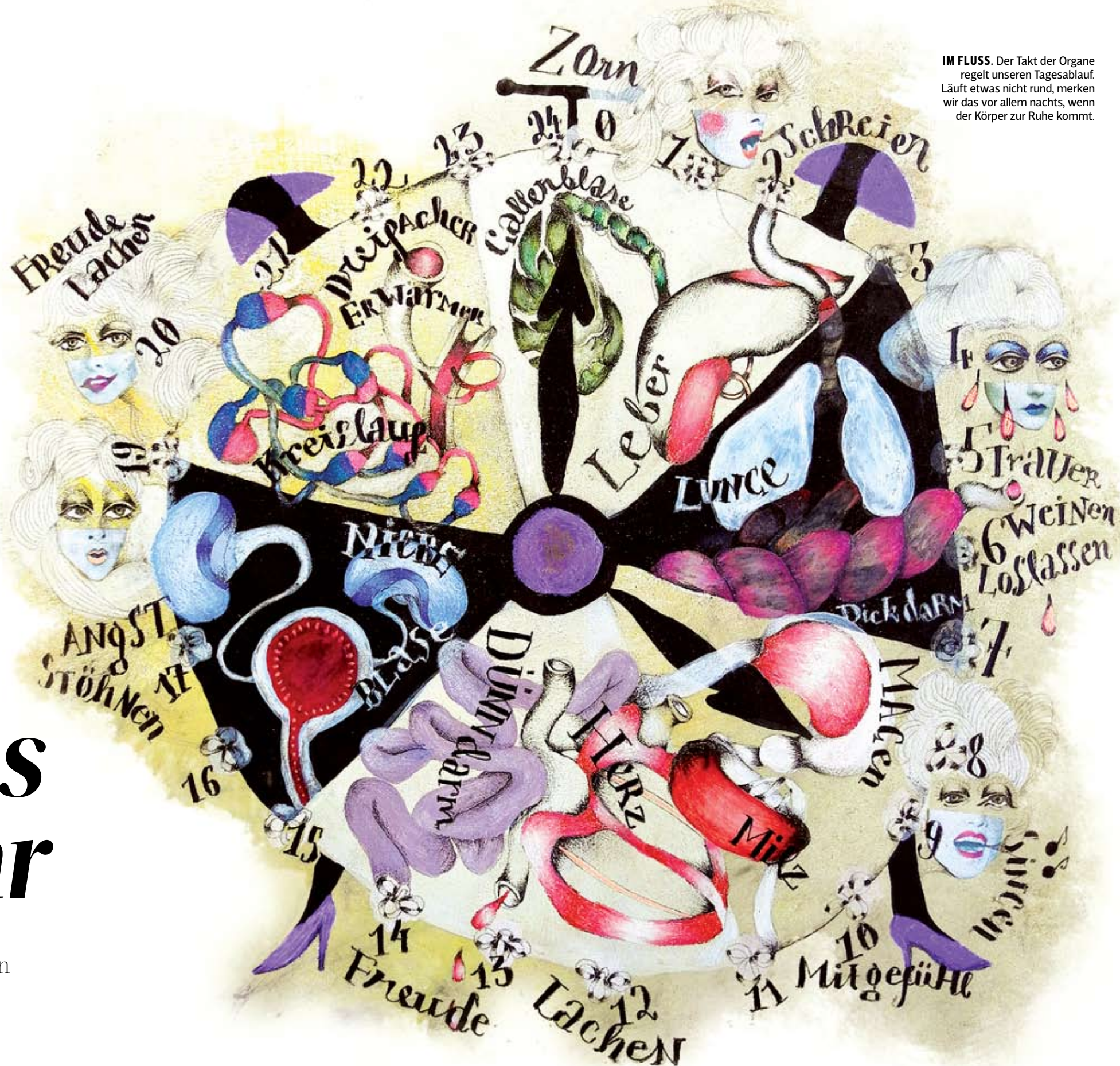
**AUS DEM TAKT.** Der innere Rhythmus setzt sich tagsüber fort. Von 7–9 Uhr ist etwa der Magen besonders aktiv, er „schreit“ nach Essen, darum ist auch ein ordentliches Frühstück so wichtig. Dann folgen Bauchspeicheldrüse (konzentriertes Arbeiten), Herz (steht für Zeit mit lieben Menschen – z. B. bei einem gemeinsamen Mittagessen), Dünndarm (Verdauung) usw. „Die meisten Menschen leben ohnehin automatisch nach der Organuhr, sie entspricht ja auch unserem normalen Lebensablauf“, weiß Shiatsu-Therapeut Georg Platzer. „Aus dem Takt kommen wir vor allem am Abend. Laut innerer Uhr sollten wir den Tag in Ruhe ausklingen lassen, aber wer schafft das schon? Denn jetzt hat man endlich Zeit, all das zu erledigen, was tagsüber liegen geblieben ist, macht noch Sport oder trifft sich mit Freunden.“ Andere schlafen vor lauter Müdigkeit auf der Couch ein, wachen dann um 23 Uhr auf und werden noch einmal richtig aktiv. Dadurch kommt der innere



# Im Rhythmus der Organuhr

Die Aktivität unserer Organe folgt einem ganz bestimmten Takt. Zu einer **vorgegebenen Zeit** arbeiten sie besonders intensiv und schicken uns besondere Botschaften. So lernen Sie diese zu verstehen.

ILLUSTRATION: PADMA BHATT | REDAKTION: PIA KRUCKENHAUSER



**IM FLUSS.** Der Takt der Organe regelt unseren Tagesablauf. Läuft etwas nicht rund, merken wir das vor allem nachts, wenn der Körper zur Ruhe kommt.





Rhythmus durcheinander, die nachaktiven Organe können ihre Arbeit nicht optimal erledigen. Besonders wichtig ist die „Leberzeit“ von 1–3 Uhr morgens. Da passiert die Hauptentgiftungsarbeit im Körper. Was jetzt nicht gereinigt und zur Ausscheidung weitergeschickt wird, lagert der Organismus im Fett- und Bindegewebe ab. Damit die Leber ideal agieren kann, sollten wir uns im Tiefschlaf befinden, das heißt, spätestens um 23 Uhr ins Bett gehen, wie Platzer betont. Und seine Kollegin Siokola ergänzt: „Im Schlaf verarbeiten wir ja die zahlreichen Eindrücke des Tages, auch Wut und Ärger, wenn wir z. B. ungerecht behandelt wurden. Wenn diese Phase oft unterbrochen wird oder nicht ausreichend vorhanden ist, macht sich das irgendwann untertags mit Gereiztheit und Ärger bemerkbar.“ Schwermachen kann man es der Leber auch, indem

man abends Deftiges isst oder zu viel Alkohol trinkt. Unruhiger Schlaf, Nachtschweiß, wirre oder wüste Träume können die Folgen sein. Bitterstoffe und entgiftende Lebensmittel wie Löwenzahnte, Artischocken, grünes Gemüse unterstützen die Leber.

**LOSLASSEN.** Zwischen 3 und 5 Uhr kommt die Lungenenergie zum Zug. Die steht für Sinnfragen, Trauer und Loslassen. Menschen, die in einer Lebenskrise stecken, eine Trennung oder einen schweren Verlust erlebt haben oder sich schwer abgrenzen können, träumen in dieser Zeit oft besonders intensiv – ein Zeichen, dass sie diese Eindrücke verarbeiten. Manche berichten auch, dass sie regelmäßig in dieser Phase aufwachen und dann auch hellwach sind. Grund genug, sich die Frage zu stellen, was die Botschaft dahinter ist: Wovon soll ich mich abgrenzen oder: Welcher Verlust setzt mir zu?

**DAMPF ABLASSEN.**

Als Ventil für unterdrückte Gefühle raten die Experten zu Bewegung. Sport baut überschüssige Energie ab und ist ein guter Ausgleich zu geistiger Tätigkeit. Saunagänge helfen beim Entgiften. Und ab und zu sollte man doch auch darauf achten, zu einer für unsere Organe vernünftigen Zeit, sprich vor Mitternacht, schlafen zu gehen. Wer noch mehr über die Organuhr wissen will: Dagmar Hemm und Andreas Noll haben ein Buch geschrieben: *Die Organuhr*, (GU € 13,40). ■



**GEORG PLATZER**

Der Osteopath und Shiatsu-Therapeut weiß, wie wichtig der Schlaf vor Mitternacht ist, damit unser Körper im richtigen Rhythmus bleibt. Gemeinsam mit Susanne Siokola (r.) hat er eine Shiatsu-Praxis in Wien.



**SUSANNE SIOKOLA**

Die Shiatsu-Therapeutin beschäftigt sich intensiv mit TCM, idealer Lebensführung und gesunder Ernährung. Susanne Siokola bietet auch Yoga in Kleingruppen an. Info und Kontakt: [urbanhealthconcept.com](http://urbanhealthconcept.com).

## Die innere Uhr auf einen Blick

JEDES ORGAN HAT ZU EINER FIXEN ZEIT SEIN ENERGETISCHES HOCH. ALLE INFOS DAZU IM ÜBERBLICK.

### 3–5 Uhr

**Lunge.** Ist über den Atem Kontaktorgan nach außen, versorgt den Kreislauf mit lebenswichtigem Sauerstoff.

**Emotion.** Der ständige Austausch in diesem Organ symbolisiert das Loslassen und Verabschieden, sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene. Trauer und Melancholie stehen damit in Verbindung.

**Tipp.** Stellen Sie sich bei unruhigen Träumen oder regelmäßigen Wachphasen in dieser Zeit die Frage, wovon sie sich abgrenzen sollten, was Sie traurig macht.

### 5–7 Uhr

**Dickdarm.** Dabei handelt es sich um unser wichtigstes Ausscheidungsorgan. Ist alles im Fluss, entleert er sich am Morgen gleich nach dem Aufstehen.

**Emotion.** Ballast abzuwerfen, ist die emotionale Entsprechung. Auch die Trauer darüber, etwas abgeben zu müssen, gehört dazu.

**Tipp.** Der Dickdarm liebt die Regelmäßigkeit; Stress und zu viel Input lassen bei vielen die Ver-

dauung rebellieren. Dagegen hilft, jeden Morgen zumindest ein Glas warmes Wasser zu trinken.

### 7–9 Uhr

**Magen.** Jetzt geht es um Aufnahme. Essen und Trinken für den Körper, Gefühlsnahrung für die Seele. Das Frühstück sollte ein letzter Ruhepol sein, bevor der Tag so richtig beginnt.

**Emotion.** Lebensfreude, Gier, aber auch Schwermut stehen mit dem Magen in Verbindung. Auch Gefühle, Gespräche oder Lernstoff müssen als Erstes einmal „geschluckt“ werden. Ist etwas schlecht „zu verdauen“, kann sich das in Magenproblemen äußern.

**Tipp.** Achten Sie auf ein ordentliches Frühstück, damit Sie genügend Kraft für den Tag haben.

### 9–11 Uhr

**Milz, Bauchspeicheldrüse.** Sie repräsentieren die Körpermitte, spalten Nahrungsmittel in verdauliche Moleküle auf. In „ihrer Zeit“ kann man besonders konzentriert arbeiten.

**Emotion.** Hier sind die zwischenmenschlichen Beziehungen, aber

auch die Sorgen zuhause. Worte des Lobes und der Anerkennung tun Milz und Pankreas gut.

**Tipp.** Allergien und Unverträglichkeiten können ihren Ursprung in einer Überlastung der Milz haben. Weitere Anzeichen für Disbalance: wenn man sich matt, benebelt oder körperlich schwer fühlt. Stärkendes Essen: Hühnersuppe.

### 11–13 Uhr

**Herz.** Es ist der Motor unseres Kreislaufs und steht auch für intensive Gefühle: Herzensenergie. Das Mittagessen mit lieben Menschen macht besonders viel Sinn.

**Emotion.** Liebe, Lust und Freude sind hier zuhause. Auch die Kommunikation sitzt da als unser wichtigstes Verständigungsmittel.

**Tipp.** Benutzen Sie sich auf das, was Ihnen wirklich wichtig ist. Wenn man ständig auf der Suche nach Intensität und dem nächsten Kick ist, schwächt das die Herzensenergie.

### 13–15 Uhr

**Dünndarm.** Dieser Teil unseres Verdauungstrakts teilt die Nahrung auf in Gutes, Verwertbares

und Unbrauchbares.

**Emotion.** Hier ist der Sitz des Bauchgefühls. Entscheidungskraft und Mut stehen damit in Verbindung, aber auch Ratlosigkeit.

**Tipp.** Treffen Sie klare Ja-Nein-Entscheidungen. In vielen Situationen gibt es kein Vielleicht. Hören Sie dabei auf Ihren Bauch. Dünndarm und Dickdarm hängen eng zusammen.

### 15–17 Uhr

**Blase.** Sie ist jetzt besonders aktiv und sorgt für vermehrten Harn-drang. Deshalb viel trinken.

**Emotion.** Es geht hier um Selbstfindung. Stress, Angst und Hektik schwächen die Blase.

**Tipp.** Zu wenig Blasenenergie greift unsere Selbstsicherheit und die feste Verankerung im Leben an. Beckenbodentraining kräftigt die Blase.

### 17–19 Uhr

**Nieren.** Sind für die Blutwäsche zuständig und damit wichtige Entgiftungsorgane.

**Emotion.** Die Nieren sind das Reservoir für unsere Lebensenergie. Stabilität, Orientierung, Sicherheit

hängen damit zusammen.

**Tipp.** Sind Sie oft matt und energielos? Der Nierenmeridian beginnt an der Fußsohle. Jede Art von Stimulation wie Barfußlaufen oder Fußmassage stärkt die Nieren.

### 19–21 Uhr

**Kreislauf.** Jetzt ist das Blut gereinigt und angereichert mit Nährstoffen. Der Kreislauf sorgt dafür, dass unsere Zellen nun besonders gut versorgt werden.

**Emotion.** Damit verbunden ist Offenheit, Mitteilen von Gefühlen und deshalb auch Verletzlichkeit.

**Tipp.** Die richtige Zeit für Geselligkeit im Familien- und Freundeskreis & Gelegenheit für Gespräche.

### 21–23 Uhr

**Dreifacher Erwärmer.** Ist kein echtes Organ, sondern ein Meridian. Er ist zuständig für die Wärmeregulation im Körper. In der TCM steht er für die Vernetzung von Körper, Geist und Seele.

**Emotion.** Regelt die Balance zwischen dem Innen und dem Außen, steht für Beziehungsfähigkeit und Aufrichtigkeit.

**Tipp.** Kalte Füße können ein Zei-

chen sein, dass der Energieausgleich nicht optimal funktioniert. Dagegen hilft ein warmes Fußbad mit zehn Tropfen Lavendelöl.

### 23–1 Uhr

**Galle.** Sie ist zuständig für die Fettverdauung. Zu schweres Essen macht sich jetzt bemerkbar.

**Emotion.** Entscheidungskraft und Zielstrebigkeit sind hier verankert. Feigheit und Mutlosigkeit deuten auf eine schwache Gallenenergie.

**Tipp.** Geht einem zu viel durch den Kopf, kann man abends oft nicht einschlafen. Versuchen Sie, schon tagsüber Dinge zu klären.

### 1–3 Uhr

**Leber.** Sie ist für die Entgiftung zuständig und verarbeitet Stoffwechselprodukte, Medikamente, Hormone und mehr.

**Emotion.** Wut, Zorn und Aggression sitzen hier.

**Tipp.** Wirre Träume oder Schlaflosigkeit in dieser Zeit deuten auf ungelöste Konflikte hin. Klären Sie eventuelle Probleme. Der Leber hilft außerdem regelmäßiges Entgiften: Verzichten Sie öfter auf Kaffee, Alkohol, Nikotin.

Gold T<sup>®</sup>  
DIE GOLDSPIRALE



SCHWANGERSCHAFTS-  
VERHÜTUNG MIT DER  
**GOLD T<sup>®</sup>** -  
DIE GOLDSPIRALE

Eine echte Alternative zur täglichen Einnahme der Pille bietet die hormonfreie Spirale.

„Pures Gold und reines Kupfer bilden die Basis für die Qualität dieser Spirale. Durch das Zusammenwirken von Gold und Kupfer findet nach Einsetzen der Spirale in der Gebärmutter ein Ionenaustausch statt, der die einzigartigen Vorteile von Gold T<sup>®</sup> ausmacht: es kommt zu einer zuverlässigen Behinderung der Spermien durch das Zusammenwirken galvanischer Elemente mit dem Gebärmuttersekret und damit zu einer sicheren Verhütungswirkung. Anhand meiner bisherigen Erfahrungen kann ich zusammenfassend sagen, dass sich die Goldspirale für alle Frauen eignet, die sich eine sichere, unkomplizierte, hormonfreie und reversible Methode der Empfängnisverhütung über 5 Jahre wünschen. Die Zufriedenheit meiner bisherigen Gold T<sup>®</sup> Patientinnen bestätigt meiner Meinung nach die Goldspirale als modernes, sicheres, hormonfreies und daher nebenwirkungsarmes Langzeitverhütungsmittel.“



**Dr. Eva Lehner-Rothe**  
Fachärztin für  
Gynäkologie und  
Geburtshilfe

Weitere Informationen finden Sie unter [www.gold-spirale.at](http://www.gold-spirale.at) oder informieren Sie sich bei EINEM PERSÖNLICHEN GESPRÄCH MIT IHREM FRAUENARZT.

Intrauterine Device „Gold T<sup>®</sup>“ - Characterization of the active metals and the intrauterine corrosion thereof. Technology for women's healthcare collaborating entities Politecnico University de Catalunya (UPC) and the Center for Technological and Industrial Development (CDTI); Eurogine, UPC, CDTI. 1998