



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 Löwenzahnteel, 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.

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[®]

DIE GOLDSPIRALE



GOLDENE ZEITEN
für die moderne
Frau von heute.

SCHWANGERSCHAFTS-
VERHÜTUNG MIT DER
GOLD T[®] -
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[®] 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[®] 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 oder informieren Sie sich bei EINEM PERSÖNLICHEN GESPRÄCH MIT IHREM FRAUENARZT.

Intrauterine Device „Gold T[®]“ - 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