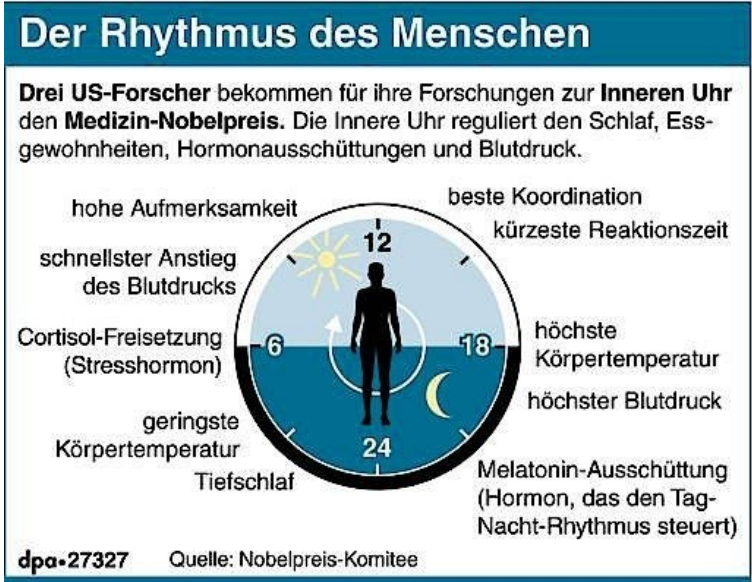
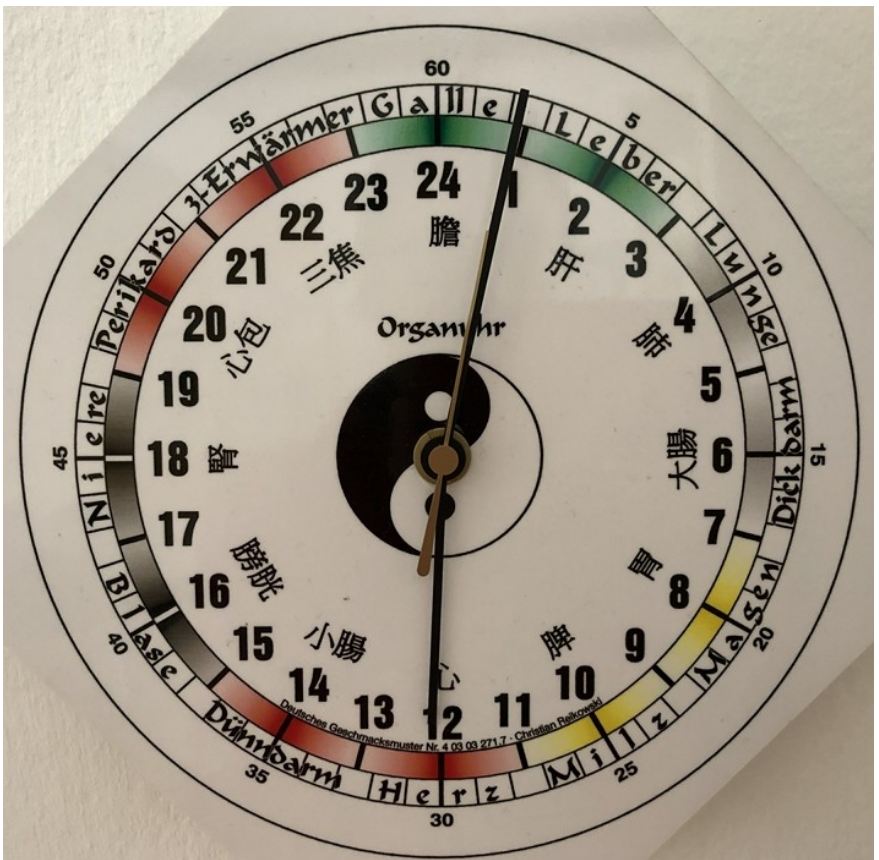


Mit der Verleihung des Medizin-Nobelpreises 2017 für neue Erkenntnisse zu unseren „inneren Uhren“ wurde das Thema der **Chronobiologie** in einen neuen Fokus von Forschung und Medizin gerückt. Die Kenntnisse über unseren biologischen Rhythmus können nicht hoch genug eingeschätzt werden. Unser biologischer Rhythmus hat nicht nur Auswirkungen auf unseren Metabolismus, unseren Blutdruck und unsere Hirnfunktion, sondern er kann auch dazu führen, dass manche Medikamente zu bestimmten Tageszeiten besser wirken. Ein Lebensstil, der ständig der inneren Uhr zuwider läuft, ist mit einem erhöhten Risiko für verschiedene Erkrankungen verbunden. Im Gespräch sind ein erhöhtes Risiko für Krebs, für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer Demenz, Stoffwechselstörungen und chronische Entzündungen. Allerdings ist die Chronobiologie keine neue Wissenschaft (z.B. Chronos wurde als der Gott der Zeit in der griechischen Antike bezeichnet). Bereits im 18. Jahrhundert hatten Wissenschaftler entdeckt, dass Pflanzen einen Biorhythmus haben, der sie dazu bringt, ihre Blätter bei Abenddämmerung zu schließen und sie am nächsten Morgen wieder zu öffnen. Selbst Pflanzen, die in völliger Dunkelheit standen, behielten diesen 12-Stunden-Rhythmus bei. Damals konnte sich niemand den Grund dafür erklären.



Auch in der traditionellen chinesischen Medizin spielt das Thema in Form einer "Organuhr" (子午流注; midnight-noon and ebb-flow doctrine) schon seit tausenden von Jahren eine wichtige Rolle. Nach den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin sind unsere Organe auch an einen natürlichen Rhythmus gekoppelt. Da zwölf Organe jeweils zwei Stunden am Tag zugeordnet sind, stellt die TCM dies als Organuhr dar. Das System erklärt, dass unsere Organe und Körperfunktionen zu bestimmten Tageszeiten besonders aktiv sind. Laut TCM durchströmt Energie (das Qi) auf festgelegten Bahnen (Meridianen) den Körper. Alle zwei Stunden wird ein Meridian (damit auch das Organ) besonders durchflutet.

Kommt es in einem Meridian zu einer Störung, kann dies zu Blockaden und einem Energiestau führen. Die mögliche Folge: Probleme mit dem entsprechenden Organ. Fühlen Sie sich beispielsweise immer zur gleichen Uhrzeit unwohl (z.B. immer wieder zur gleichen Zeit nachts im Bett aufwachen)? Vielleicht kann in dem Organ, das dieser Zeit durch die Organuhr zugeordnet ist, die Lebensenergie nicht richtig fließen.



z.B.

Leber: Zwischen 1 und 3 Uhr sinkt die Körpertemperatur auf ihren Tiefstand. Der Kreislauf und die Durchblutung werden heruntergefahren, die Haut erholt sich. Nur die Leber arbeitet und entgiftet den Körper und bereitet ihn auf einen neuen Tag vor.

Lunge: Zwischen 3 und 5 Uhr läuft die Energieversorgung des Körpers dann auf Hochtouren, wenn der Mensch schläft. Ist der Lungenmeridian gestört, kann es sein, dass man nachts häufig genau jetzt wach liegt.

Magen: Zwischen 7 und 9 Uhr morgens kann der Organismus Nahrung am besten verarbeiten. Daher kommt auch das Sprichwort "Morgens essen wie ein Kaiser". Der Magen ist nun aktiv, die Kalorien werden schnell in Energie umgewandelt.

Blase: Zwischen 15 und 17 Uhr ist die perfekte Zeit für eine Entgiftung des Körpers. Das heißt hier sind jetzt laut Organuhr Wasser und Tee eine Wohltat für den Körper.

Dreifach-Erwärmer: Zwischen 21 und 23 Uhr beschäftigt sich dieser Meridian damit Organe zu erwärmen z.B. Lunge, Herz, Leber, Nieren, Dün- und Dickdarm, Blase, Magen und Milz. Dabei sind auch die Schilddrüse und die Nebennieren involviert. Im Körper werden jetzt der Energiehaushalt, die Temperatur und der Metabolismus reguliert. Das bedeutet Abschalten, Entspannen, den Schlaf vorbereiten.