

Organuhr

WIE DIE INNERE UHR UNSER GANZES LEBEN BESTIMMT

Text: Marketa Landler

Mittlerweile ist es auch in der westlichen Welt kein Geheimnis mehr, was die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bereits seit ca. 4.000 Jahren weiß: Wir besitzen eine innere Uhr, die „Organuhr“, deren positive oder negative Auswirkungen jeder Mensch am eigenen Körper schon mal gespürt hat. Doch nicht jedem ist bewusst, warum zu einer bestimmten Uhrzeit diverse Beschwerden auftreten.

Welche Folgen sind zu erwarten, wenn Sie konstant gegen den inneren Taktgeber leben? Warum wachen wir mitten in der Nacht auf und können nur schwer wieder einschlafen? Wie lassen sich die Funktion einzelner Organe und ihr Zusammenspiel im Körper erklären?

Laut TCM fließt die Lebensenergie (Qi) zyklisch in unserem Körper durch 12 Meridiane. Diese sind den Organen zugeordnet. Das bedeutet, dass im Rhythmus von zwei Stunden ein Organ besonders stark durchblutet wird und aktiv ist, während ein anderes den Tiefpunkt seiner Leistungsfähigkeit erreicht und die nötige Ruhephase braucht.

Chronobiologie ist die Lehre über die zeitliche Organisation biologischer Prozesse im Körper. Sie beschäftigt sich mit der Entstehung und Wirkung von rhythmischen Prozessen im Körper und der Wechselwirkungen der inneren Uhr mit der Umwelt.

Einige Studien belegen, dass es einen direkten Einfluss auf die Gewichtszunahme gibt, ausgelöst durch den Zeitpunkt der Mahlzeiteinnahme. Unser Insulinspiegel variiert im Laufe des Tages

und es ist vorteilhafter, z. B. am Abend weniger Kalorien zu sich zu nehmen als tagsüber.

Im Schlaf findet eine Unterbrechung des Hungerhythmus für ca. 7 - 8 Stunden statt. Dafür ist u. a. das Hormon Leptin verantwortlich, welches dem Körper signalisiert „Ich bin satt“. Die Leptin-Ausschüttung passt sich der Mahlzeitaufnahme (auch nachts) im Gegensatz zur Magensäureproduktion an. (Magen-Zeit ist zw. 7.00 und 9.00 Uhr.)

Das bedeutet, wenn wir in der Nacht etwas essen, ist der Körper nicht in der Lage, adäquat mit den entsprechenden Verdauungsvorgängen zu reagieren. Dies kann zu Magen-Darm-Problemen und langfristig zu Stoffwechselerkrankungen führen.

Leben gegen die innere Uhr macht krank!

Der wichtigste Zeitgeber für uns Menschen ist das Tageslicht. Beim Tageslicht wird das Hormon Serotonin (eines unserer Glückshormone und das Antriebshormon) gebildet und in der Nacht in der Zirbeldrüse in Melatonin (unser Schlafhormon, notwendig u. a. für die Erholung, das Immunsystem und unser Gedächtnis) umgewandelt.



Was passiert in der Nacht?

Organuhr - Leber-Zeit - 1.00 - 3.00 Uhr

» In der Regel befinden wir uns in diesem Zeitraum im Tiefschlaf, und unser Körper hat die Zeit sich zu regenerieren. Die Leber ist unser größtes Stoffwechselorgan und arbeitet auf Hochtouren. Die Leber reagiert auf Stress, Wut, Anpassungsunfähigkeit und Ärger im Alltag. Bluthochdruck, Muskelkrämpfe, Einschlafprobleme und Neigung zum Grübeln sind typische „Leber-Themen“.

Organuhr - Lunge-Zeit - 3.00 - 5.00 Uhr

» Wenn wir immer in dieser Zeit aufwachen, ist es ein Indikator dafür, dass es unverarbeitete „Kummer-Themen“ im Bereich der zwischenmenschlichen Kommunikation, Partnerschaft, Melancholie, Trauer und Loslassen gibt. Das Immunsystem wird zur Lungen-Zeit ebenso aktiviert. Heuschnupfen, Asthma, Schlafprobleme, Müdigkeit und schlechte bzw. trockene Haut können die Folge des Ungleichgewichts im Lungen-Meridian sein.

Organuhr - Dickdarm-Zeit - 5.00 - 7.00 Uhr

» In dieser Zeit ist unser Verdauungstrakt besonders aktiv. Es ist die Zeit, den Körper von physischem und emotionalem Ballast zu befreien. Die „Dickdarm-Themen“ sind: Das endgültige Loslassen, Klammern, Festhalten, Ruhelosigkeit, Geiz und Sturheit. Dies hat u. a. Verstopfungen, Blähungen, Allergien und Infektanfälligkeit zur Folge.

Folgen des gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus (u. a.):

- » Antriebslosigkeit und verstärkte Müdigkeit
- » Reizbarkeit und schlechte Laune
- » Ängstlichkeit
- » Verdauungsstörungen
- » mangelnde Konzentration
- » Schlafprobleme
- » Immunschwäche

Das allgemeine Wohlbefinden ist ebenso gestört, was bis zur Depression führen kann. Bei Menschen, die in Schicht- und Nachtarbeit tätig sind, besteht das Risiko von negativen Auswirkungen auf die Gesundheit.



Bevor wir zu Medikamenten greifen, wäre es wichtig, den gestörten Energiefluss in den Organen und dazugehörigen Meridianen wieder herzustellen und die Verbindungen zu harmonisieren.

Wenn Sie Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht bringen möchten, vereinbaren Sie noch heute telefonisch oder per E-Mail Ihren Termin in meiner Privatpraxis.

Herzlichst Ihre Marketa Landler

Kontakt und Informationen:

Human-Concept - Business & Health
Marketa Landler, MBA MSc
Salinenstr. 1 | 83435 Bad Reichenhall

Termine nach Vereinbarung:

Tel.: +49 171 4262656
info@human-concept.net
www.human-concept.net

