



Organuhr verstehen

Die Organuhr aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) beschreibt, zu welchen Tageszeiten bestimmte Organe energetisch am aktivsten sind. Dieses Wissen hilft, Symptome besser zu verstehen, Routinen anzupassen und den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen.

3–5 Uhr – Lunge

- Zeit der Reinigung, tiefe Atmung, Loslassen
- Häufiges Aufwachen kann auf Traurigkeit, Stress oder Lungen-Qi-Schwäche hindeuten.

5–7 Uhr – Dickdarm

- Optimal für Toilettengang und Morgenroutine
- Symbolisch für „Altes loslassen“.

7–9 Uhr – Magen

- Beste Zeit fürs Frühstück
- Der Körper braucht Wärme – ideal: warmes Frühstück.

9–11 Uhr – Milz/Pankreas

- Höchste mentale Leistungsfähigkeit
- Geeignet für konzentrierte Arbeit.

11–13 Uhr – Herz

- Emotionen, Freude, Kreislauf
- Gute Zeit für soziale Kontakte oder leichte Bewegung.

13–15 Uhr – Dünndarm

- Sortieren und Aufnehmen – körperlich wie geistig
- Unterstützt Verdauung und mentale Klarheit.

15–17 Uhr – Blase

- Gute Phase für Trinken und Bewegung
- Energie steigt wieder an.

17–19 Uhr – Niere

- Zeit der Regeneration, Qi-Aufbau
- Ideal für ruhiges Essen und moderate Aktivität.

19–21 Uhr – Perikard (Herzbeutel)

- Emotionale Verarbeitung, innere Ruhe
- Ideal für Entspannung, Meditation.

21–23 Uhr – Dreifacher Erwärmer

- Energetische Harmonisierung
- Der Körper fährt herunter.

23–1 Uhr – Gallenblase

- Entscheidungen, Mut, Planen
- Störungen → Schlafprobleme, Grübeln.

1–3 Uhr – Leber

- Entgiftung & emotionale Verarbeitung
- Aufwachen in dieser Zeit deutet oft auf Stress, Wut oder Leber-Qi-Stagnation hin.

****Hinweis:**** Die Organuhr ist ein energetisches Modell der TCM und dient zur Orientierung, nicht als medizinische Diagnose.