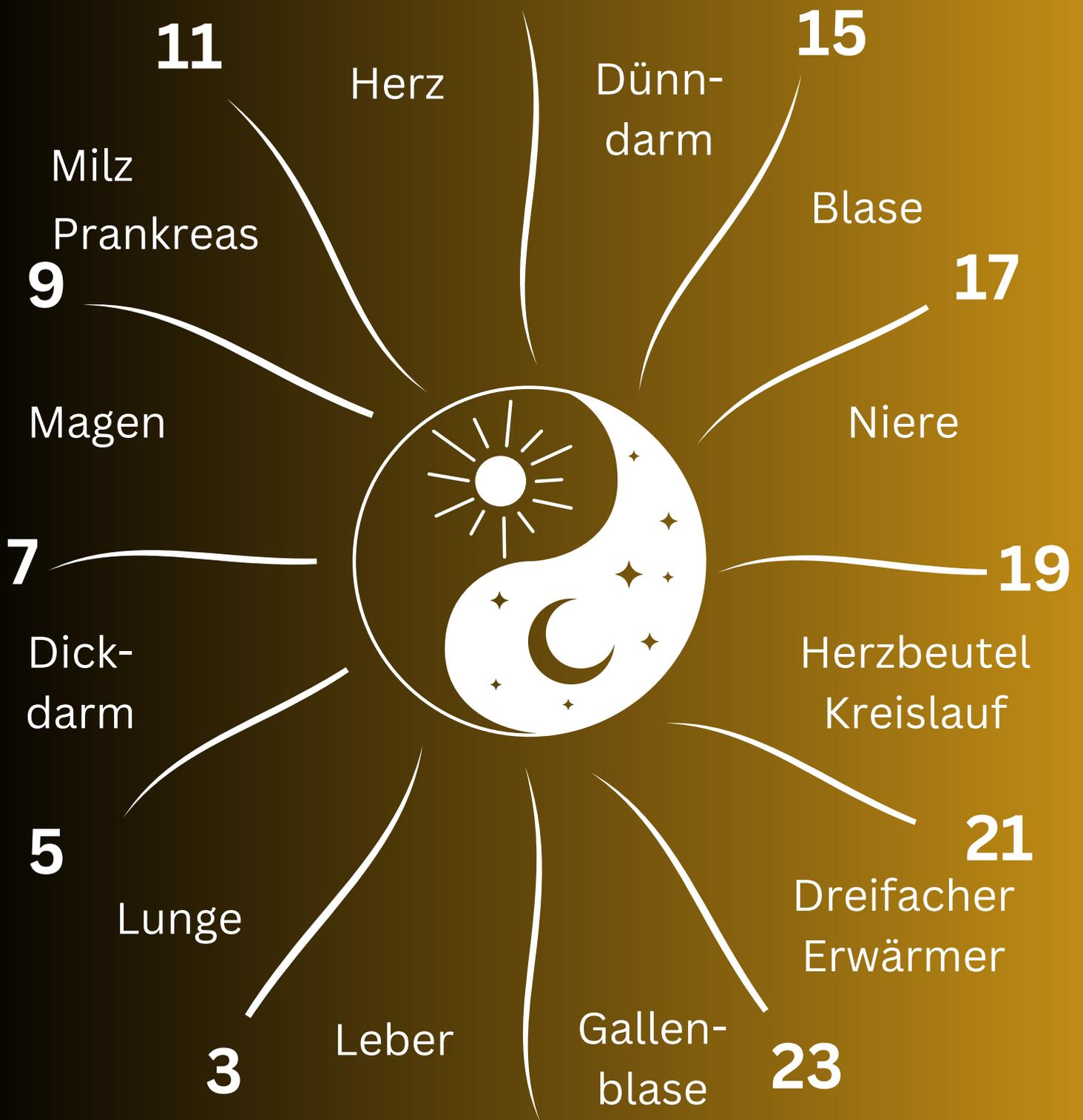


**13 Uhr**



**1 Uhr**

Organuhr nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

Die Organuhr in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine Vorstellung, die besagt, dass jedes Organ im menschlichen Körper zu bestimmten Zeiten des Tages besonders aktiv oder schwach ist. Diese Zeiten werden oft in einem 24-Stunden-Zyklus dargestellt, wobei jedem der 12 Hauptorgane der TCM eine Zeitperiode von zwei Stunden zugeordnet ist.

Hier ist eine typische Darstellung der Organuhr:

1. Leber ( 01:00 Uhr - 03:00 Uhr) : Dies ist die Zeit, in der die Leberenergie am stärksten ist und die Regeneration und Entgiftung des Körpers unterstützt.
2. Lunge (03:00 - 05:00 Uhr): Die Lunge ist zu dieser Zeit besonders aktiv und unterstützt die Atmung und den Gasaustausch im Körper.
3. Dickdarm (05:00 - 07:00 Uhr): Diese Zeit ist günstig für die Ausscheidung und Entgiftung des Körpers.
4. Magen (07:00 - 09:00 Uhr): Der Magen ist zu dieser Zeit aktiv und unterstützt die Verdauung und den Stoffwechsel.
5. Milz/Pankreas (09:00 - 11:00 Uhr): Diese Zeit unterstützt die Verdauung von Nahrung und die Energieversorgung des Körpers.
6. Herz (11:00 - 13:00 Uhr): Die Herzenergie ist zu dieser Zeit am stärksten und unterstützt die Blutzirkulation und geistige Aktivitäten.
7. Dünndarm (13:00 - 15:00 Uhr): Diese Zeit unterstützt die Verdauung und den Nährstofftransport im Körper.
8. Blase (15:00 - 17:00 Uhr): Die Blase ist zu dieser Zeit aktiv und unterstützt die Ausscheidung von Abfallstoffen und Flüssigkeiten.
9. Niere (17:00 - 19:00 Uhr): Die Nierenenergie ist zu dieser Zeit stark und unterstützt die Regeneration und den Energiehaushalt.
10. Perikard (19:00 - 21:00 Uhr): Diese Zeit unterstützt das Herz-Kreislauf-System und die emotionale Stabilität.
11. Dreifacher Erwärmer (21:00 - 23:00 Uhr): Diese Zeit unterstützt die Koordination der Funktionen der inneren Organe und des Stoffwechsels.
12. Gallenblase (23:00 - 01:00 Uhr) Sie hilft beim Entgiften des Körpers und übernimmt wichtige Aufgaben beim Verarbeiten von Nährstoffen.

Diese Organuhr basiert auf der Vorstellung, dass der Körper und seine Organe einem natürlichen energetischen Zyklus folgen, der durch TCM-Prinzipien beeinflusst wird.