

Nach der klassischen Lehre der Akupunktur beginnt die Organuhr morgens um drei Uhr (Maximalzeit der Lunge). Jetzt hat die über Nacht regenerierte Energie die Oberfläche erreicht.
Nachfolgend einige Beispiele zu den Abläufen im Körper:

03-05 Lunge

03-04 Melatonin wird ausgeschüttet, wichtig für gutes Durchschlafen

04-05 Blutdruckanstieg

Menschen mit Herzinsuffizienz wachen um diese Zeit auf, weil sie wegen ihres Lungenödems schlecht Luft bekommen.

Asthmaanfälle am häufigsten

Ferner stellt sich leicht Frösteln ein (Bezug Lunge - Haut).

05-07 Dickdarm

05-06 hoher Testosteronschub (darum sind viele Männer morgens besonders gerne aktiv)

06 Kortisol wird ausgeschüttet und weckt den Körper

07 Defäkation (Stuhlgang)

07-09 Magen

07-09 Verdauung läuft auf Hochtouren

08 relativ schmerzempfindlich

08 Hormonproduktion ist angekurbelt

Daher auch der Spruch: "Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler". Denn 12 Stunden später (19.00-21.00) befindet sich der Magen in seiner Tiefphase. Die Nahrung wird über Nacht kaum verdaut und man hat morgens keinen Appetit. Daher sollte man nach 19.00 nur sehr leicht verdauliche Speisen zu sich nehmen, ansonsten entstehen Fäulnis und Gärstoffe. Besonders abzuraten ist von Rohkost, da sich über Nacht sog. Fuselalkohole bilden, die die Leber auf Dauer stark schädigen.

09-11 Pankreas-Milz

09-10 Der Körper ist jetzt sehr widerstandsfähig, beste Zeit für operative Eingriffe, Impfungen oder Röntgen, beschleunigte Wundheilung

10 Körpertemperatur erreicht ihr Maximum

10-11 geistige Lernfähigkeit (bes. Kurzzeitgedächtnis) am höchsten, gut für Prüfungen

11-13 Herz

11-13 Herz am anfälligsten für einen Infarkt, in dieser Zeit körperliche Belastungen, Stress oder Operationen vermeiden

12 Magen produziert verstärkt Säure (1. Basenflut)

12 Konzentrationsfähigkeit sinkt

13-15 Dünndarm

13 Mittagstief, Blut wird für die Verdauung benötigt, wer jetzt Sport treibt, beeinträchtigt seine Verdauung

13-14 Gallensäurenproduktion

13-14 Körper ist jetzt sehr elastisch

14 Blutdruck und Hormonspiegel niedrig

14-15 Schmerzempfindung reduziert

15-17 Blase

15 Mittagstief ist überstanden, man fühlt sich energiegeladen

15-16 Langzeitgedächtnis hat Hochphase

16 Blutdruck und Kreislauf erreichen ihr 2. Maximum

Urinausscheidung besonders hoch

17-19 Niere

17 Steigerung von Vitalität und Stoffwechsel

17-18 Niere filtert verstärkt

17-18 Magen produziert verstärkt Säure (2. Basenflut)

Kräutertees wirken jetzt besonders gut.

19-21 Perikard (Kreislauf)

19 Blutdruck und Puls werden heruntergefahren

20-21 Antibiotika und Allergiemittel werden besonders gut aufgenommen

Phase der Erholung und Entspannung der Hauptorgane

bei Störungen treten Depressionen auf

21-23 Drei-Erwärmer

21 Verdauungsorgane gehen in die Erholungsphase über

22-23 Immunsystem sehr aktiv

Regeneration der Hormondrüsen

gute Zeit zum Meditieren (Drüsenzentren und Chakren besonders aktiv).

23-01 Gallenblase

23 Kortisol-Ausschüttung wird heruntergefahren, Körper beginnt sich zu entspannen

23-24 Vitalfunktionen wie Blutdruck, Herzfrequenz und Temperatur werden gesenkt, der Stoffwechsel ist träge

24-01 Haut regeneriert (hohe Teilungsrate der Zellen)

gesteigerte Schreckhaftigkeit

Zeit der Gallenkoliken

01-03 Leber

01-02 Leistungsfähigkeit auf dem Tiefpunkt

02-03 Kälte wird stärker wahrgenommen

02-03 Haut schmerzunempfindlicher

Große Entgiftungsphase der Leber

Patienten mit Leberproblemen und/oder Migräne (oft durch schwache Leber verursacht) wachen in dieser Zeit häufig auf