

GESÜNDER Leben

Achten Sie auf sich!

HEFT 10 OKTOBER 2021 € 3,-

PFLEGEREFORM

Warum das alles zu langsam geht und warum Senioren eine Weltmacht sind

RHEUMA-PATIENTIN

Mit Anfang 20 den ersten Schub – heute Mutter von Zwillingen und lebensfroh

WANDERSPASS

Gut vorbereitet wird jeder Ausflug zum Abenteuer

ZÜNDEN SIE DIE ABWEHR

HEUER BLEIBT DIE FAMILIE GESUND: MIT VOLLGAS GEGEN ERKÄLTUNG, HUSTEN UND CO.

Hören Sie auf Ihre innere Uhr!

Lebenslust

Um den eigenen Körper besser kennenzulernen, ist die Organuhr aus der traditionell chinesischen Medizin TCM ein gutes Hilfsmittel. Wer sich danach richtet, kann einen wichtigen Beitrag zu seiner Gesundheit leisten.

Die Organuhr besagt, dass jedes unserer Organe zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt besonders gut mit Energie durchflutet wird. Wenn der Energiefluss am Höhepunkt ist, sind die Organe am leistungsfähigsten. Hören Sie daher auf die innere Uhr! Wenn Sie bestimmte körperliche Beschwerden immer zur selben Tages- oder Nachtzeit haben, können Sie diese gezielt zuordnen.

Die Zeiten der Organuhr

- ▶ Die **Lunge** ist von 3–5 Uhr aktiv. Ihre Aufgabe ist die Aufnahme von Sauerstoff und die Ausscheidung von Kohlendioxid.
- ▶ Der **Dickdarm** ist von 5–7 Uhr aktiv. Es handelt sich um den letzten Abschnitt des Verdauungstrakts, der für den Transport und die Ausscheidung von unverdauten Reststoffen aus der Nahrung sorgt.
- ▶ Der **Magen** ist von 7–9 Uhr aktiv. Zu dieser Zeit arbeitet er auf Hochtouren und das Frühstück ist angesagt.
- ▶ Die **Milz und die Bauchspeicheldrüse** sind von 9–11 Uhr aktiv. In dieser Zeit werden Enzyme freigesetzt, die unsere Konzentration steigern.
- ▶ Das **Herz** ist von 11–13 Uhr aktiv. Es versorgt unseren Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen. Das Herz transportiert u.a. Stoffwechselprodukte und Kohlendioxid ab.
- ▶ Der **Dünndarm** ist von 13–15 Uhr aktiv. In dieser Zeit sinken Konzentration und Leistungsfähigkeit – Zeit für die Mittagspause!
- ▶ **Blase und die Nieren** sind von 15–19 Uhr aktiv. Die Hauptaufgabe der Nieren ist die Reinigung des Blutes. Ein sehr guter Zeitpunkt für Training und Bewegung.
- ▶ Der **Kreislauf** ist von 19–23 Uhr aktiv. Der Tag neigt sich dem Ende zu und auch Sie sollten langsam herunterfahren. Ihr Blutdruck und Ihr Puls sinken, alle Hauptorgane gehen in die Ruhepause.

▶ Die **Galle und Gallenblase** sind von 23–1 Uhr aktiv und bereiten den Pankreas- und Gallensaft auf die Verdauung vor. Ab ins Bett, da sich der Energiepegel zu diesem Zeitpunkt auf dem Tiefpunkt befindet.

▶ Schließlich ist die **Leber** von 1–3 Uhr aktiv, unser größtes Stoffwechselorgan. Ihre wichtigste Aufgabe: der Abbau von Stoffen, die unseren Körper belasten. Schlaflosigkeit kann oft auf eine Überbelastung dieses Organs hinweisen.

Wenn wir unsere Organe bei ihren Aufgaben unterstützen, kann das stark zum Wohlergehen beitragen. Respektieren Sie Ihren Körper und seinen natürlichen Rhythmus! ♥



Mag. Majda Moser ist
Experte für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin.
www.majda-moser.com
Persönliche Fragen unter
der Mehrwertnummer:
0900 529 225
(2,17€/Minute) oder an:
office@majda-moser.com
Terminanmeldung +43
664 356 8048