

So wird die Schüssler-Organuhr gelesen:

Es gibt 3 große Farbfelder.

Gelb beschreibt die Farbe der Sonne und steht für die Tagesstunden.

Blau beschreibt den Nachthimmel und steht für die Nachtstunden

Orange beschreibt die Morgen- und Abendröte und steht für die Zeiten der Dämmerung.

Die großen Zahlen in den Organfeldern bezeichnen die Schüsslersalze, die in dieser Zeit ihre optimalen Einnahmezeiten haben und Störungen die während dieser 2 Stunden auftreten, verbessern können.

Maximazeiten und Minimalzeiten

Jedes Organ hat im Tagesverlauf eine 2-stündige Hochphase (Maximalzeit) und genau 12 Stunden später eine Tiefphase (Minimalzeit).

Die nebenstehende Tabelle zeigt die Phasen auf einen Blick.

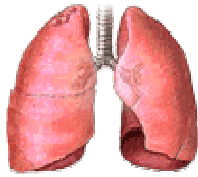
Beschwerden, die gehäuft zu bestimmten Tageszeiten auftreten bzw. zu bestimmten Tageszeiten abgeschwächt sind, können auf einen Bezug zu den jeweiligen Organen hinweisen.

Verstärken sich Beschwerden während der Maximalzeit eines Organs, spricht man von "Fülle-Beschwerden".

Im umgekehrten Fall spricht man von "Leere-Beschwerden", wenn sich die Beschwerden während der Minimalzeit eines Organs verstärken.

Die Organuhr als Wanduhr

Organ	Maximalzeit	Minimalzeit
Lunge	03-05	15-17
Dickdarm	05-07	17-19
Magen	07-09	19-21
Milz-Pankreas	09-11	21-23
Herz	11-13	23-01
Dünndarm	13-15	01-03
Blase	15-17	03-05
Niere	17-19	05-07
Perikard	19-21	07-09
3-Erwärmer	21-23	09-11
Gallenblase	23-01	11-13
Leber	01-03	13-15

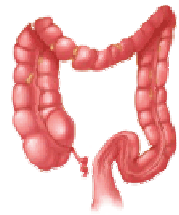


03-05 Lunge

Nach der klassischen Lehre der Akupunktur beginnt die Organuhr morgens um drei Uhr (Maximalzeit der Lunge).

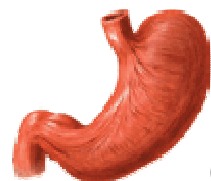
Jetzt hat die über Nacht regenerierte Energie die Oberfläche erreicht.
Nachfolgend einige Beispiele zu den Abläufen im Körper:

03-04 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

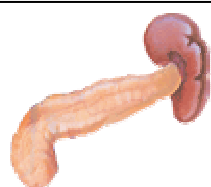
05-06 hoher Testosteronschub (darum sind viele Männer morgens besonders gerne aktiv)
06 Kortisol wird ausgeschüttet und weckt den Körper
07 Defäkation (Stuhlgang)



09 Magen

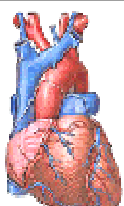
07-

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. Deshalb 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.



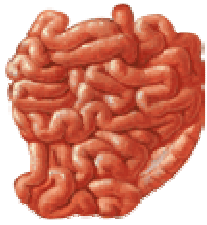
09-11 Pankreas-

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



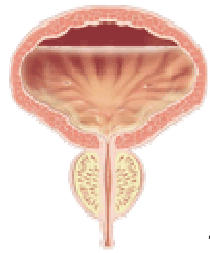
11-13 Herz

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

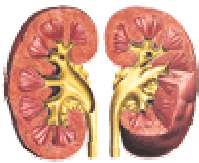
13 Mittagstief, Blut wird für die Verdauung benötigt, wer jetzt Sport treibt, beeinträchtigt seine Verdauung
13-14 Gallensäureproduktion
13-14 Körper ist jetzt sehr elastisch
14 Blutdruck und Hormonspiegel niedrig 14-15 Schmerzempfindung reduziert



5-17 Blase

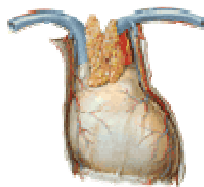
1

15 Mittagstief ist überstanden, man fühlt sich energiegeladener
15-16 Langzeitgedächtnis hat Hochphase
16 Blutdruck und Kreislauf erreichen ihr 2. Maximum Urinausscheidung besonders hoch



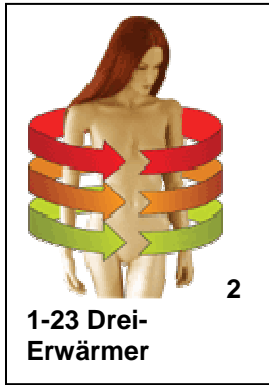
17-19 Niere

17 Steigerung von Vitalität und Stoffwechsel
17-18 Niere filtert verstärkt
17-18 Magen produziert verstärkt Säure (2. Basenflut)
Kräutertees wirken jetzt besonders gut.



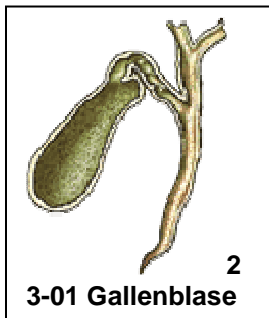
**19-21 Perikard
(Kreislauf)**

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

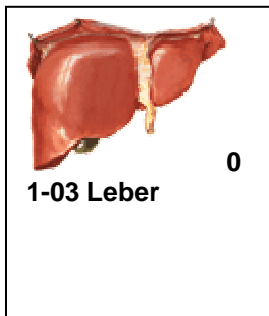


21 Verdauungsorgane gehen in die Erholungsphase über
 22-23 Immunsystem sehr aktiv,
 Regeneration der Hormondrüsen,
 gute Zeit zum Meditieren (Drüsenzentren und Chakren

besonders aktiv).



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



01-02 Leistungsfähigkeit auf dem Tiefpunkt
 02-03 Kälte wird stärker wahrgenommen
 02-03 Haut schmerzempfindlicher,
 große Entgiftungsphase der Leber
 Patienten mit Leberproblemen und/oder Migräne (oft durch schwache Leber verursacht) wachen in dieser Zeit häufig auf