

## Meridianuhr

Einmal innerhalb von 24 Stunden durchflutet die Lebensenergie Chi als Energiewelle den ganzen Körper und somit sämtliche Meridiane.

Jeder Meridian wird für einen Zeitraum von zwei Stunden maximal durchflutet und damit belastet. Hierbei treten Fehlfunktionen am deutlichsten hervor.

Ein **Yang-Zustand** (Energiefülle) zeigt sich u. a. in Form von **Unruhe, Verkrampfungen** oder **Schmerzen** im Verlauf des Meridians oder im zugehörigen Organ.

Nächtliches Erwachen zwischen ein und drei Uhr mit Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen, ist typisch für einen Yang-Zustand der Leber. Gallenkoliken, als Folge eines extremen Yang-Zustandes der Gallenblase, treten häufig um Mitternacht auf, desgleichen Asthmaanfalle zwischen drei und fünf Uhr morgens.

**Yin-Zustände** zeigen sich meist als **Schwächezustände**.

Ein Patient mit einem extremen Energiedefizit im Meridian Blase wurde z.B. regelmäßig gegen siebzehn Uhr so müde, dass er sich ins Bett legen musste. Ein Yin-Zustand im Meridian Milz und Pankreas macht sich häufig als Leistungsabfall zwischen zehn und elf Uhr vormittags bemerkbar, verbunden mit dem Verlangen, etwas Süßes zu essen. Eine starke Müdigkeit in der Zeit von 17 bis 19 Uhr deutet auf einen Yin Zustand der Niere hin.

