

Schlafstörungen entlarven: Was Ihre nächtlichen Wachzeiten verraten!

Erfahren Sie, wie die Chinesische Organuhr Ihre Schlafmuster beeinflusst und Tipps für besseren Schlaf gibt.

Kein spezifischer Ort oder Adresse im Text angegeben. - Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen, ohne genau zu wissen, warum sie jede Nacht zu einer festen Uhrzeit aufwachen. Laut **Focus** sollte dieses Phänomen näher beachtet werden, denn es kann auf tiefere gesundheitliche Probleme hinweisen. Insbesondere in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird das nächtliche Aufwachen als Spiegel der inneren Gesundheit betrachtet. Die sogenannte Chinesische Organuhr ordnet jeder Stunde bestimmte Organe zu und bietet damit wertvolle Diagnosetipps.

Dr. med. Michael Feld, ein Schlafmediziner, bestätigt die Bedeutung der Organuhr im Kontext der Schlafmedizin. Er erklärt, dass die Organuhr in der TCM als ein Instrument zur Diagnose entwickelt wurde, durch das über Jahrtausende hinweg gesundheitliche Beschwerden und ihre zeitlichen Muster erkannt wurden. Darüber hinaus können organische Probleme wie Reflux, Atemstörungen oder sogar mentaler Stress häufig Ursachen für nächtliches Aufwachen sein.

Die Chinesische Organuhr und ihre Bedeutung

Die Chinesische Organuhr zeigt, dass zu verschiedenen Uhrzeiten bestimmte Organe besonders aktiv oder belastet sind.

In der Regel sollte man darauf achten, wann das nächtliche Aufwachen passiert und welches Organ möglicherweise betroffen ist. Zu den kritischen Zeiten zählen:

- 21-23 Uhr: Dreifacher Erwärmer Stress und späte Mahlzeiten können hier stören.
- 23-1 Uhr: Gallenblase Alkohol und schwere Nahrung sind ungünstig.
- 1-3 Uhr: Leber Entgiftungsphase, hier wirkt zu viel Alkohol negativ.
- 3-5 Uhr: Lunge Hier findet die Reinigung statt, Husten kann auf Probleme hinweisen.
- 5-7 Uhr: Verdauungstrakt Der Körper bereitet sich auf das Aufwachen vor.

Diese räumliche Zuordnung der Organe gewährleistet ein besseres Verständnis für den Körper und die anstehenden gesundheitlichen Probleme. Gemäß [vitaes.de](https://www.vitaes.de) können emotionale oder körperliche Ungleichgewichte ebenfalls zu Kinderwagen aufwachen führen. Anhaltendes nächtliches Aufwachen kann somit ein Alarmzeichen des Körpers sein, das nicht ignoriert werden sollte.

Tipps für einen besseren Schlaf

Um die Schlafqualität nachhaltig zu verbessern, bieten verschiedene Quellen nützliche Tipps an. Hierzu zählen:

- Handy und Fernseher sollten aus dem Schlafzimmer verbannt werden, um die Melatoninproduktion nicht zu hemmen.
- Die Schaffung einer entspannten Atmosphäre mit warmem Licht kann ebenfalls hilfreich sein.
- Entspannungstechniken wie Atemübungen oder progressiven Muskelentspannung sind empfehlenswert.
- Das Einhalten von regelmäßigen Schlafenszeiten fördert die innere Uhr des Körpers.

Ernährung spielt auch eine zentrale Rolle bei der Förderung eines gesunden Schlafes. Laut tcemberatung.at sollten leicht verdauliche und schlaffördernde Nahrungsmittel, wie Algen, Kiwi und Cashewkerne, bevorzugt werden. Zudem können Hausmittel wie Kamillentee oder speziell zusammengestellte Tees beruhigend wirken.

Bei anhaltenden Problemen mit der Schlafqualität oder zusätzlichem Tagesmüdigkeit sollte ein Arzt konsultiert werden, um mögliche organische Ursachen zu untersuchen.

Details	
Ort	Kein spezifischer Ort oder Adresse im Text angegeben.
Quellen	• www.focus.de • www.vitaes.de • www.tcemberatung.at

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de