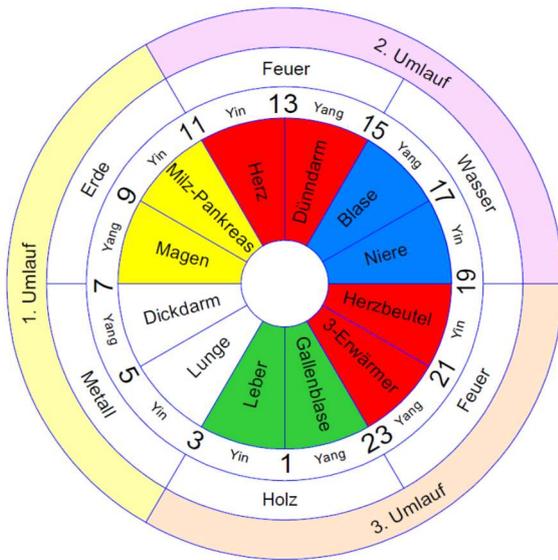




1.	Was sind Umläufe?.....	2
2.	Beispiel Lunge .....	3
3.	Das System der Umläufe .....	3
4.	Die tabellarische Zusammenstellung .....	4

# DIE UMLÄUFE DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

## 1. Was sind Umläufe?



Die Umläufe sind in der Organuhr manifestiert. Sie beschreibt den Tag nicht ausschließlich mit seinen 24 Stunden, sondern ordnet ihn im 2 Stunden-Rhythmus der aktiven Zeit der 12 Organe mit den dazugehörigen Meridianen zu.

Unter Umlauf versteht man den Weg, den das Qi, also die Lebensenergie in den aktiven Phasen der Organe in einer bestimmten Reihenfolge durch den Körper nimmt. Die Meridiane werden nacheinander im Fluss der aktiven Phase der Organuhr (z.B. Lunge von 3 Uhr bis 5 Uhr) durchströmt. Auf Grund dessen sind alle Meridiane in der festgelegten Reihenfolge energetisch miteinander verbunden.

Daraus ergeben sich die oben genannten Umläufe von jeweils 8 Stunden. D. h. von:

- |  |   |               |               |
|--|---|---------------|---------------|
| <b>1. Umlauf</b> - 03:00 Uhr bis 11:00 Uhr, aktive Phase | → | Lunge         | 3 bis 5 Uhr   |
|  | → | Dickdarm      | 5 bis 7 Uhr   |
|  | → | Magen         | 7 bis 9 Uhr   |
|  | → | Milz-Pankreas | 9 bis 11 Uhr  |
| <b>2. Umlauf</b> - 11:00 Uhr bis 19:00 Uhr, aktive Phase | → | Herz          | 11 bis 13 Uhr |
|  | → | Dünndarm      | 13 bis 15 Uhr |
|  | → | Blase         | 15 bis 17 Uhr |
|  | → | Niere         | 17 bis 19 Uhr |
| <b>3. Umlauf</b> - 19:00 Uhr bis 03:00 Uhr, aktive Phase | → | Herzbeutel    | 19 bis 21 Uhr |
|  | → | 3-Erwärmer    | 21 bis 23 Uhr |
|  | → | Gallenblase   | 23 bis 1 Uhr  |
|  | → | Leber         | 1 bis 3 Uhr   |

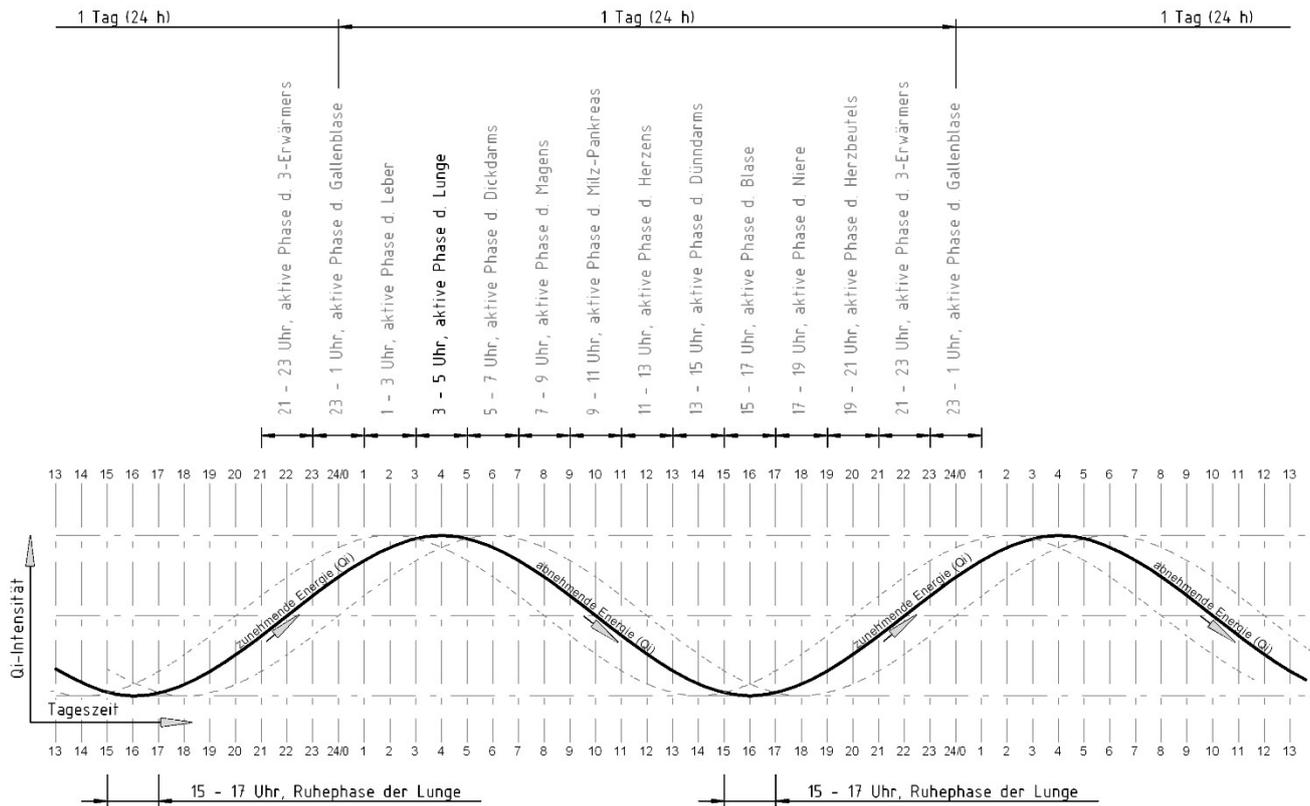
# DIE UMLÄUFE DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

## 2. Beispiel Lunge

Der hochaktiven Phase liegt die Zeit der Ruhephase im Abstand von 12 Stunden versetzt auf der Organuhr gegenüber. Im Beispiel der Lunge ist das:

Hochaktive Phase: 3 – 5 Uhr

Ruhephase: 15 – 17 Uhr

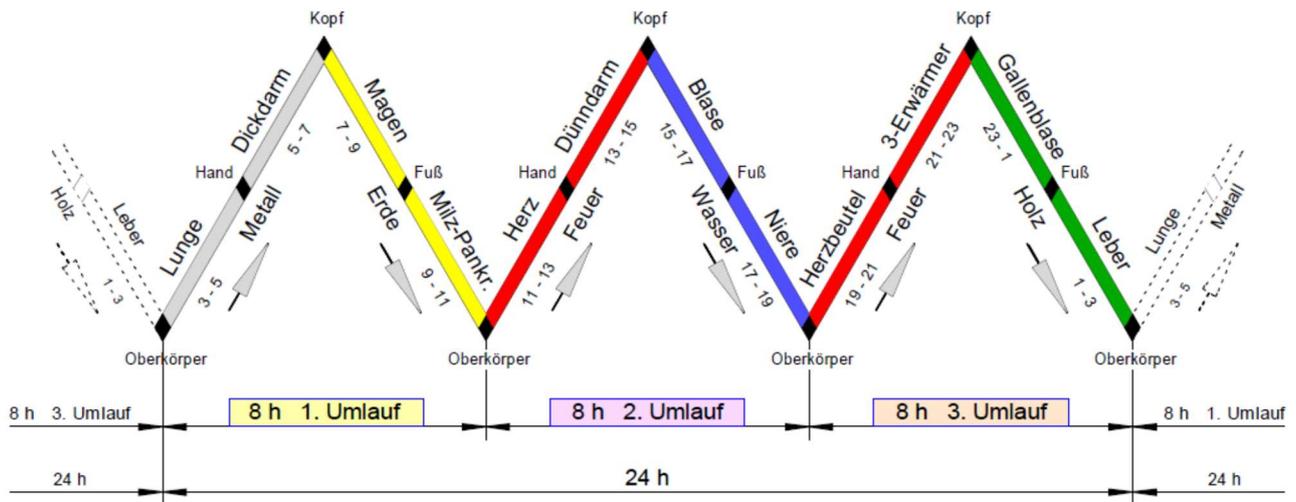


## 3. Das System der Umläufe

- Die Meridiane unterteilen sich in 6 Yin- und 6 Yang-Meridiane. Sie haben pro Umlauf die Reihenfolge:  
yin - yang - yang - yin.
- Sie beinhalten immer:  
zwei Elemente mit den zugehörigen 2 Meridianpaaren.
- Die Anfangs- und Endbereiche der Meridiane sind pro Umlauf:  
Oberkörper - Hand, Hand – Kopf, Kopf - Fuß und Fuß - Oberkörper.

Aus der u. s. Abbildung der drei Umläufe geht der 8 h / 24 h Rhythmus, sowie die Anfangs- und Endbereiche der Meridiane hervor. Hier werden auch die Zusammenhänge der einzelnen Meridiane deutlich.

# DIE UMLÄUFE DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN



## 4. Die tabellarische Zusammenstellung

Eine tabellarische Zusammenstellung der einzelnen Umläufe sind in der folgenden Übersicht dargestellt. Hier ist zusätzlich aufgeführt, welchem Element nach der TCM die verschiedenen Meridiane zugehörig sind, sowie auch deren Verlaufsrichtung.

### 1. Umlauf

Meridian	Element	yin-yang	Zeit	Richtung	Verlauf		
Lunge	Metall	yin	03:00-05:00	↑	Oberkörper	→	Hand
Dickdarm	Metall	yang	05:00-07:00	↓	Hand	→	Kopf
Magen	Erde	yang	07:00-09:00	↓	Kopf	→	Fuß
Milz-Pankreas	Erde	yin	09:00-11:00	↑	Fuß	→	Oberkörper

# DIE UMLÄUFE DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

## 2. Umlauf

Meridian	Element	yin-yang	Zeit	Richtung	Verlauf		
Herz	Feuer	yin	11:00-13:00	↑	Oberkörper	→	Hand
Dünndarm	Feuer	yang	13:00-15:00	↓	Hand	→	Kopf
Blase	Wasser	yang	15:00-17:00	↓	Kopf	→	Fuß
Niere	Wasser	yin	17:00-19:00	↑	Fuß	→	Oberkörper

## 3. Umlauf

Meridian	Element	yin-yang	Zeit	Richtung	Verlauf		
Herzbeutel	Feuer	yin	19:00-21:00	↑	Oberkörper	→	Hand
3-Erwärmer	Feuer	yang	21:00-23:00	↓	Hand	→	Kopf
Gallenblase	Holz	yang	23:00-01:00	↓	Kopf	→	Fuß
Leber	Holz	yin	01:00-03:00	↑	Fuß	→	Oberkörper