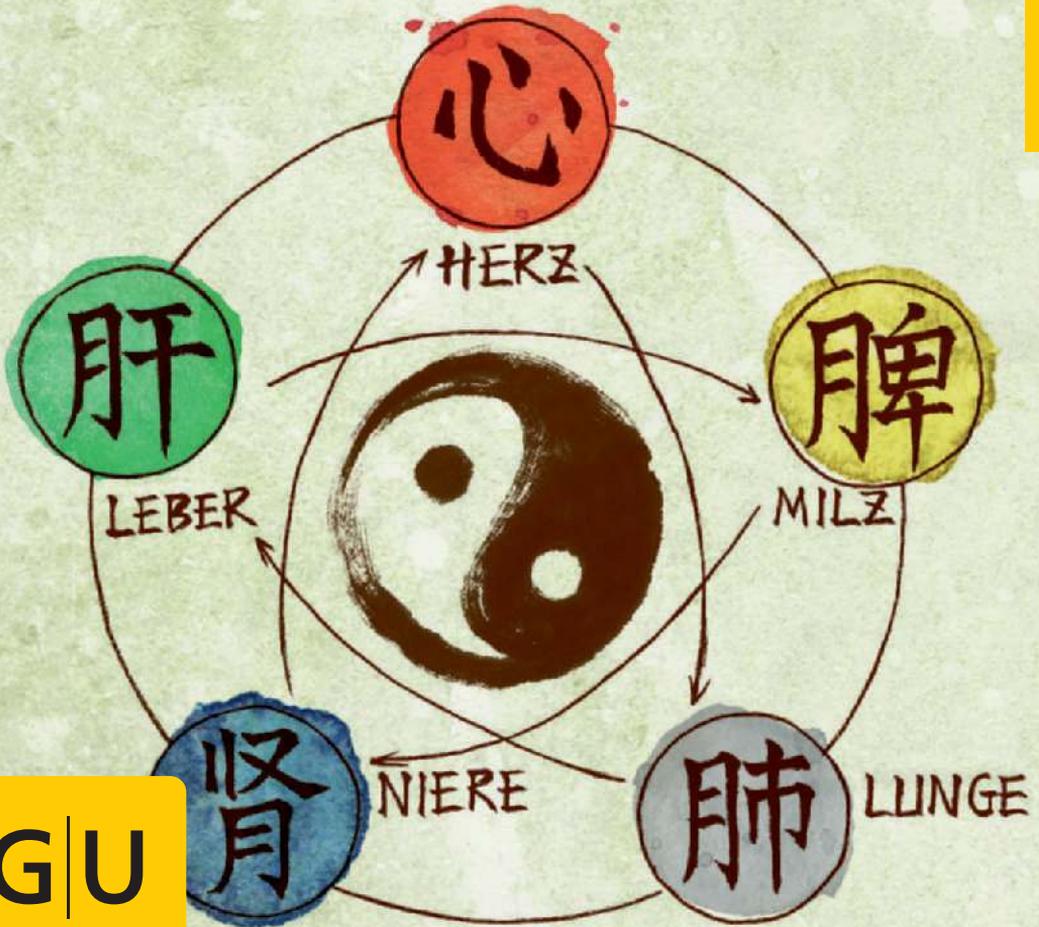


ANDREAS NOLL | DAGMAR HEMM

ORGANBALANCE

Körper und Seele im Einklang
mit den 5 Elementen

RATGEBER GESUNDHEIT



G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
DAS NETZWERK DER BALANCE	7
Balance – eine ewige Sehnsucht	8
Die lebenslange Herausforderung	9
Selbstorganisation und Selbstheilung	12
Ständiger Wandel: Konzepte aus dem alten China	14
Unser Leben im dauernden Wechsel	15
Die Lebenskraft Qi	16
Die Zyklen der fünf Wandlungsphasen	17
Organe: energetische Zentren	18
Gesundheit verstehen	22
Burnout: Leben in Unordnung	25
Metabolisches Syndrom	28



PRAXIS

DIE BESTEN HILFSMITTEL	31
Akupressur: das Qi anregen	32
Die Energiezirkulation beeinflussen	33
Extra: Das Meridiansystem	34
Beruhigen und anregen: Akupressurgriffe	35
Sanfte Hilfe aus der Natur	36
Mehr Wohlbefinden im Alltag	37
Aura-Soma, heilende Farben	38
Schüßler-Salze und Homöopathie	39
Pflanzenauszüge und -tees	40
Bachblüten	40
Aromatherapie	41
Smoothies: frische Energie	41
ORGANSYSTEM IN BALANCE	43
Disharmonien aufspüren	44
Checkliste: Beschwerden	45
Milz/Pankreas und Magen	46
Eine gesunde Mitte	46
Milz und Magen im Netzwerk des Körpers	48
Fühlen und Denken sitzen auch im Bauch!	50
Überlastung der Milz	52

Der Partner Magen	54
Milz und Magen in Balance	56

Lunge und Dickdarm	64
Loslassen und festhalten	65
Verbindungen im Körpernetzwerk	66
Ständiger Austausch	67
Was uns die Luft nimmt	69
Der Partner Dickdarm	71
Lunge und Dickdarm in Balance	73

Niere und Blase	82
Standfestigkeit und Reservoir	83
Niere und Blase im Netzwerk des Körpers	83
Aufrecht und standfest	85
Extra: Zähne und Organe	86
Was uns an die Nieren geht	91
Der Partner Blase	93
Niere und Blase in Balance	94

Leber und Gallenblase	102
Aufbau und Abbau	103
Verbindungen im Körpernetzwerk	104
Anspannung und Entspannung	105
Wenn die Leber »heißläuft«	109
Der Partner Gallenblase	111
Leber und Galle in Balance	113

Herz und Dünndarm	120
Das Herz ist nicht nur eine Pumpe	120
Das Herz im körpereigenen Netzwerk	121
Das Herz ist der Kaiser	122



Blutdruck – unter Druck?	123
Herz-Seele-Erkrankungen	125
Der Partner Dünndarm	129
Herz und Dünndarm in Balance	130

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	138
Adressen, die weiterhelfen	139
Register	140
Impressum	143



ORGANSYSTEM IN BALANCE

ALLES IM ORGANISMUS HÄNGT ZUSAMMEN. HIER FINDEN SIE VIELE TIPPS UND ANWENDUNGEN, UM JEDEN ORGANBEREICH UND SO DEN GANZEN ORGANISMUS ZU STÄRKEN.

Disharmonien aufspüren	44
Milz/Pankreas und Magen	46
Lunge und Dickdarm	64
Niere und Blase	82
Leber und Gallenblase	102
Herz und Dünndarm	120

HOMÖOPATHISCHE ORGANPRÄPARATE

- **Zur Immunstärkung:** Stärken Sie Ihre Thymusdrüse durch Thymus/Mercurius.
- **Zur Regeneration der Atemwege und Schleimhäute:** Bei akuten und chronischen Erkrankungen der Atemwege, des Kehlkopfs und der Bronchien lindert Bronchi Plantago.

Was sonst noch hilft

ÜBUNG »HEUSCHRECKE«

Legen Sie sich flach auf den Bauch und stützen Sie die Hände seitlich neben der Brust auf. Drücken Sie den Oberkörper nach oben und halten ihn mit überstrecktem Brustkorb 5 Atemzüge lang, dann gehen Sie langsam wieder in die flache Bauchlage.

BAUCHMASSAGE

- Wärmen Sie etwas Olivenöl mit einigen Tropfen Fenchel- oder Kümmelöl in Ihrer Hand an und legen Sie sie auf den Nabel.
- Streichen Sie mit der flachen Hand im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel. Lassen Sie die Kreise immer größer werden und dann wieder kleiner bis zum Nabel.
- Kreisen Sie nun mit der Hand langsam im Uhrzeigersinn unter dem Nabel.
- Ölen Sie beide Handflächen ein und streichen Sie auf beiden Seiten vom Brustbein bis zum Nabel abwechselnd nach unten.
- Lassen Sie die Hände noch in der Nabelgegend ruhen, so lange, wie Sie möchten.

TAGEBUCH

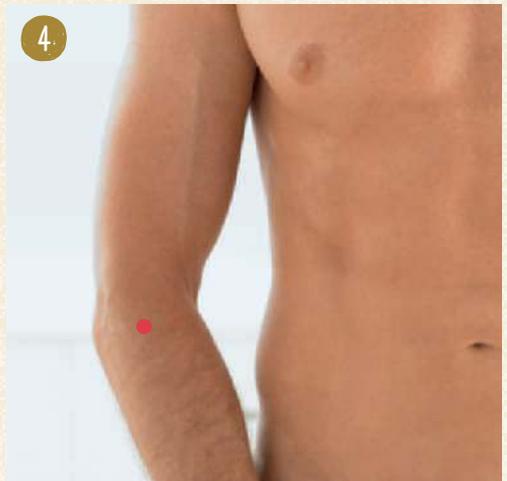
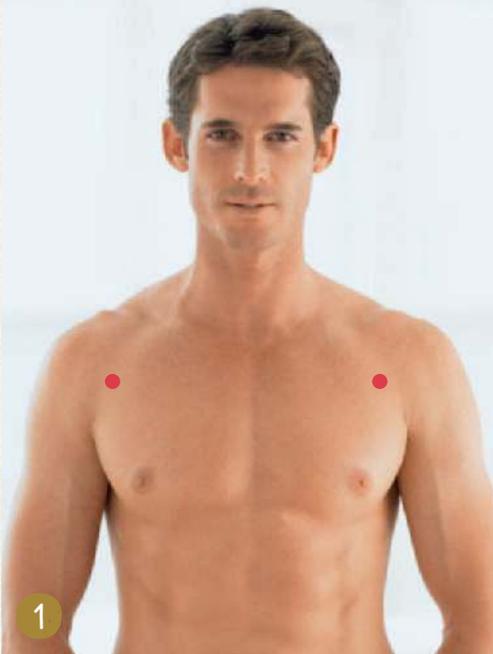
Struktur und Rhythmus stärken die Lunge. Was gibt es Besseres, um Struktur in unsere tagesübergreifende Hast zu bringen, als ein Tagebuch zu schreiben? Reflektieren bringt Ruhe, und allein das Schreiben bringt Struktur durch das klare System der Buchstaben und Sätze. So wird das Wesentliche deutlich.

ACHTSAMKEITSÜBUNG

Wo und wann in Ihrem Leben ist es notwendig, Grenzen zu ziehen? Und gönnen Sie es sich auch, Grenzen zu überschreiten?

Akupressur

- **1 Lunge 1**, an der Brust unterhalb der Schlüsselbeine. Drückend massieren hilft bei Traurigkeit, aber auch bei hartnäckigem Schleim in der Lunge.
- **2 Lunge 7** an der Seite des Handgelenks. In Richtung Daumen kräftig ausstreichen – das kräftigt und beruhigt die Lunge bei Husten und anderen Atemwegserkrankungen.
- **3 Blase 57**, an der Rückseite der Waden zwischen den beiden großen Muskeln. Kräftiges Drücken erleichtert Hämorrhoidalbeschwerden sowie Wadenkrämpfe.
- **4 Dickdarm 11** am Außenrand der Ellenbeuge. Hilft bei »feuchter Hitze«, also bei übel riechenden Durchfällen mit Blähungen und roten, eitrigen, juckenden Ekzemen. Behandeln Sie den Punkt mit dem beruhigenden Griff.



Ernährung für eine starke Leber und ausgeglichene Gallenblase

Die Leber und die Muskeln benötigen Eiweiß und Kohlenhydrate für ihre Arbeit – beim Verzicht auf tierisches Eiweiß fehlen oft diese Grundbausteine. In Gemüse, Obst und Getreide ist davon nicht ausreichend vorhanden, sodass es irgendwann zum Mangel kommen kann. Nur mit reichlichem Verzehr von Hülsenfrüchten können Sie dies ausgleichen, also mit Bohnen und Tofu, Erbsen, Linsen und Kichererbsen. In Indien lebt ein großer Teil der Bevölkerung zumindest sehr fleischarm und bekommt durch die große Vielfalt an Hülsenfrüchtezubereitungen trotzdem genug Eiweiß.

Die Farbe Grün ist Leber und Gallenblase zugeordnet. Bei uns ist sie die Farbe der Hoffnung und signalisiert damit Aufbruchstimmung. Viele grüne Lebensmittel stärken Leber und Galle, vor allem da sie oft gesunde Bitterstoffe enthalten.

SMOOTHIE ZUR LEBERSTÄRKUNG

6 Blätter roter Blattsalat (zum Beispiel Eichblatt, Batavia, Radicchio oder Lollo Rosso) | ¼ Bund frisches Basilikum | Saft von ½ Zitrone | ½ rote Zwiebel | einige frische Staudensellerieblätter | ¼ Avocado

1 Alle Zutaten vorbereiten (waschen, putzen oder schälen) und grob zerkleinern.

2 Im Mixer auf höchster Stufe in ca. 1 Min. fein pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben.

Einnahme: Da die Hauptarbeitszeit der Leber nachts ist, wirkt der Smoothie besonders gut, wenn Sie ihn vor dem Zubettgehen trinken.

ANTISTRESS-KRÄUTERWEIN

3 g Melisse | 3 g Lavendel | 5 g Hopfen |

3 g Gundelrebe | 3 g Passionsblume | 1 Flasche leichter Weißwein

1 Lassen Sie die Kräuter zwei Wochen im Weißwein ziehen, dann abseihen.

Einnahme: Morgens 1 Likörgläschen und abends vor dem Schlafen noch mal 1. Die enthaltenen Kräuter beruhigen und entspannen, vertreiben abends die Sorgen des Tages und beschern uns erholsame Nächte.

Tipp: Tomatensaft gegen Krämpfe

Der leckere Saft lindert nächtliche Wadenkrämpfe. Trinken Sie vor dem Schlafengehen 2 Gläser, schon nach ein paar Tagen werden Sie die Wirkung deutlich spüren. Wenn Sie sportlich sehr aktiv sind, ergänzt der Tomatensaft auch Ihre Mineralien- und Vitaminzufuhr. Achten Sie auf 100 % Direktsaft aus Bio-Anbau. Sie können ihn auch mit ein paar zarten Staudensellerie-Blättchen garnieren.

ANREGEND UND AUFBAUEND

Diese Naturprodukte stehen beispielhaft für Lebensmittel,
die Leber- und Gallenfunktion fördern.

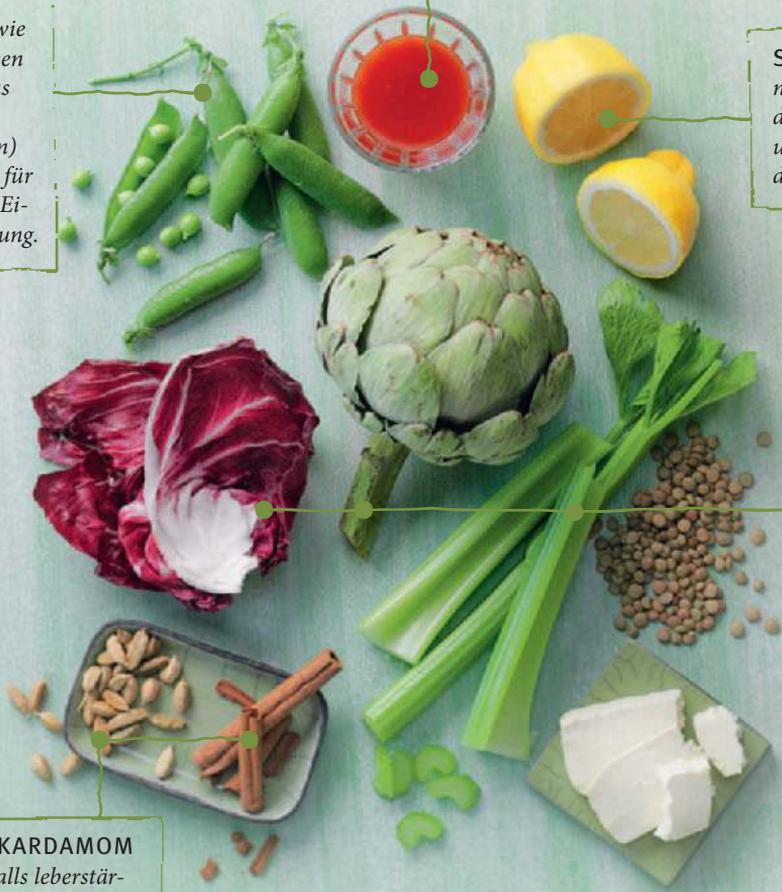
HÜLSENFRÜCHTE wie Linsen, Erbsen und Tofu aus Sojabohnen (rechts unten) sind wichtig für die gesunde Eiweißversorgung.

TOMATENSaft beugt mit seinem hohen Mineralstoffgehalt unter anderem Wadenkrämpfen vor.

SAURES macht nicht sauer, sondern entspannt und unterstützt die Leber.

BITTERAROMATISCHE GEMÜSE wie Artischocke, Radichio und Staudensellerie stärken Leber und Galle.

ZIMT UND KARDAMOM liefern ebenfalls leberstärkende Bitterstoffe, auch als Urtinkturen.





HERZ UND DÜNNDARM

Kein anderes Organ ist in unseren Vorstellungen so vielfältig und unterschiedlich belegt wie das Herz. So verbinden wir mit dem Herzen Bedrohliches wie einen Herzinfarkt und den plötzlichen Herztod, aber auch feurige Liebe, herzliche Freude – Höhepunkte also ebenso wie das Ende des Lebens. Angst und Freude verspüren wir in der Brustgegend, und sie können dort schrecklich lähmend oder aber gewaltig belebend sein.

Das Herz ist nicht nur eine Pumpe

Unser Herz kann heute bis ins kleinste Detail untersucht werden. Nicht nur der Blutdruck und das EKG sagen etwas aus über die Pumpleistung dieses ausdauerndsten menschlichen Muskels, der unermüdlich viele Jahre und Jahrzehnte dafür sorgt, dass das Blut im gesamten Körper verteilt wird.

Mit dem Blut kommen lebensnotwendige Stoffe vom Sauerstoff über Zellbausteine und Mineralien bis hin zu Hormonen und anderen Botenstoffen bis in die entlegenste Körperzelle. Kardiologen sehen viele schädigende Faktoren in unserer Lebensweise (Bewegungsmangel, Rauchen, Stress) oder in der Ernährung (Fett, zu viel Essen ...). Der mahnende Zeigefinger bleibt in der Regel nicht aus – meist ohne Konsequenzen. Im Gegensatz zu früheren Vorstellungen werden die seelischen Beeinflussungen des Herzens dagegen in der Forschung kaum beachtet. Wenn doch, dann im Rahmen von Beruhigungsmitteln oder anderen Medikamenten wie Betablocker.

Das Herz im körpereigenen Netzwerk

Meist wird das Herz isoliert betrachtet und behandelt. Dabei wird es durch vielerlei Faktoren gesteuert.

Zusammenwirken mit den anderen Organen

Das Herz erhält Blut aus dem venösen Teil des Kreislaufs über zwei große Venen aus der Leber, dem Bauchraum und dem Oberkörper. Zwischengeschaltet ist die Lunge, über die Sauerstoff getankt und Kohlendioxid abgegeben wird. Dann wird mit großer Kraft das aufgeladene Blut in den arteriellen Teil des Kreislaufs gepumpt. Die Herzleistung ist

INFO

DER BLUTKREISLAUF

Erst im 17. Jahrhundert wurde der Blutkreislauf entdeckt. Davor galt die Lehre des Arztes Galen aus dem alten Rom, dass venöses Blut aus der Leber nährt und arterielles Blut die Vitalität bringt. In China wurde vor 2500 Jahren der Kreislauf in den Meridianen entdeckt mit ganz anderen Vorstellungen: Dort drehte es sich letztlich immer um die Lebensenergie Qi.

somit davon abhängig, was das Herz bekommt und wohin das Blut geliefert wird. Stauungen können durch Verengungen in den Arterien aufgrund von emotionaler Anspannung oder von Ablagerungen (Arteriosklerose) verursacht werden und es der zentralen »Pumpe« schwer machen.

Das Herz im Nervensystem

Das Herz wird wie alle inneren Organe durch das vegetative Nervensystem gesteuert. Es kann also nicht wesentlich durch den Willen beeinflusst werden. Dieses lebenserhaltende Steuerungssystem wird durch die bereits beschriebenen Gegenspieler im Gleichgewicht gehalten: vom Sympathikus als aktivem Yang-Anteil und dem Parasympathikus als eher passivem Yin-Anteil:

GESUND UND IN HARMONIE MIT SICH SELBST LEBEN



Die perfekte Verbindung von Traditioneller Chinesischer Medizin und moderner Wissenschaft: Mit den 5 Elementen bringen Sie Körper und Seele ganz natürlich wieder in Balance.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Einblick in das **Zusammenspiel von Organen** aus Sicht der chinesischen Medizin und die **Lebensenergie Qi** als Schlüssel zur Gesundheit.
- Die **wirksamsten Anwendungen** für alle Organbereiche, aus TCM und heimischer Naturheilkunde.
- Empfehlungen für einen **ausgewogenen, harmonischen Lebensstil** und eine gesunde Ernährung.



WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-3811-8



€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de

G|U