

## THEORIE

Ein Wort zuvor ..... 5

### LEBEN IM RHYTHMUS

DER ZEIT ..... 7

Ständiger Wandel ..... 8

Der Zyklus eines Menschenlebens ..... 9

Der Mensch im Jahreslauf ..... 10

Im Auf und Ab des Tageslaufs ..... 12

Zivilisation: Der Kampf gegen den eigenen Rhythmus ..... 14

Die soziale Uhr: ständiger »Jetlag« ..... 15

Hormone und Nerven steuern den Rhythmus ..... 16

Unsere Nahrung: oft nicht »zeitgemäß« ..... 18

## PRAXIS

DIE ZEIT IN DER ORGANUHR ..... 21

Der natürliche Rhythmus ..... 22

Yin und Yang: sich ergänzende Pole ..... 23

Die Energiegewinnung des Menschen ..... 24

Das Qi auf seinem Weg durch die Organe ..... 26

Der Energiekreislauf des Qi ..... 27

Checkliste: Störungen der Organe erkennen ..... 28

NÄTÜRLICHE HEILMITTEL ..... 33

Akupressur: Das Qi anregen ..... 34

Die Energiezirkulation beeinflussen ..... 35

Das Meridiansystem ..... 36

Partnermeridiane und Ben-Punkte ..... 38

Akupressur-Massagetechniken ..... 38

Schüßler-Salze, Heilpflanzen & Co ..... 40

Mehr Wohlbefinden im Alltag ..... 41

Mineralien mit heilender Wirkung ..... 42

Schüßler-Salze und Homöopathie ..... 43

Pflanzliche Präparate ..... 45

Bachblüten ..... 46

Weitere hilfreiche Maßnahmen ..... 46

Extra: Zähne und Organe ..... 47

MIT DER ORGANUHR  
IN BALANCE ..... 49

Lungenzeit: Bereit für den Tag ..... 50

Der Organismus sammelt Kräfte ..... 51

Grenzerfahrungen ..... 52

Lassen Sie die Lungenenergie wieder strömen! ..... 53

Dickdarmzeit: Körper und Seele reinigen ..... 58

Zeit, um Ballast abzuwerfen ..... 59

Zu viel »Input« ..... 59

Wohltuende Leere für den Dickdarm ..... 61

Magenzeit: Aufnahmebereitschaft ..... 64

Energie tanken und verarbeiten ..... 65

Überforderung ..... 65

Neue Energiereserven für den Magen ..... 67

Milzzeit: Stoffwechsel in Aktion .....	70	Perikardzeit: Seelenfrieden .....	100
Lernen, denken und Neues schaffen .....	71	Abschotten gegen Umwelteinflüsse .....	101
Erschöpfung in der Überfülle .....	71	Verausgabung .....	102
So wird Ihr »Kraftwerk« wieder effektiv .....	73	So legen Sie sich ein »dickes Fell« zu ..	103
Herzzeit: Sonnige Lebensfreude .....	76	Dreifacherwärmer-Zeit: Vernetzung ..	106
Sich öffnen und kommunizieren .....	77	Körper, Geist und Seele im Einklang ..	107
Erlöschen des Feuers .....	78	Gestörte »Infrastruktur« .....	108
Stärken Sie Ihre Herzenergie! .....	79	Bringen Sie Körper und Seele ins Gleichgewicht .....	109
Dünndarmzeit: Verdauen und sortieren .....	82	Gallenblasenzeit: Mut und Struktur ..	112
Wertigkeiten: das »Bauchgefühl« .....	83	Der Taktgeber im Körper .....	113
Lustlosigkeit und Kälte .....	83	Aus dem Takt geraten .....	114
Erfüllen Sie Ihre wahren Bedürfnisse ..	84	Zurück in den Rhythmus .....	115
Blasenzeit: Neuorientierung .....	88	Leberzeit: Entgiften und entspannen ..	118
Nochmals kraftvoll loslegen .....	89	Mit den Energien haushalten .....	119
Mangelndes Selbstvertrauen .....	89	Anspannung .....	119
Werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst .....	90	Kreativität und neue Taten .....	121
Nierenzeit: Rückzug und Ruhe .....	94		
Das Tempo zurückfahren, Energie speichern .....	95	Bücher, die weiterhelfen .....	124
Gestörte Harmonie .....	95	Adressen, die weiterhelfen .....	124
Halten Sie inne, werden Sie standfest ..	97	Register .....	125
		Impressum .....	127

## SERVICE