

## 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

NATÜRLICHE 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
Lernen, denken und Neues schaffen ....	71
Erschöpfung in der Überfülle .....	71
So wird Ihr »Kraftwerk« wieder effektiv .....	73

Herzzeit: Sonnige Lebensfreude.....	76
Sich öffnen und kommunizieren .....	77
Erlöschen des Feuers .....	78
Stärken Sie Ihre Herzenergie! .....	79

Dünndarmzeit: Verdauen und sortieren .....	82
Wertigkeiten: das »Bauchgefühl«.....	83
Lustlosigkeit und Kälte .....	83
Erfüllen Sie Ihre wahren Bedürfnisse ...	84

Blasenzeit: Neuorientierung .....	88
Nochmals kraftvoll loslegen .....	89
Mangelndes Selbstvertrauen.....	89
Werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst .....	90

Nierenzeit: Rückzug und Ruhe .....	94
Das Tempo zurückfahren, Energie speichern .....	95
Gestörte Harmonie .....	95
Halten Sie inne, werden Sie standfest ...	97

Perikardzeit: Seelenfrieden .....	100
Abschotten gegen Umwelteinflüsse ....	101
Verausgabung .....	102
So legen Sie sich ein »dickes Fell« zu...	103

Dreifacherwärmer-Zeit: Vernetzung ...	106
Körper, Geist und Seele im Einklang ...	107
Gestörte »Infrastruktur« .....	108
Bringen Sie Körper und Seele ins Gleichgewicht .....	109

Gallenblasenzeit: Mut und Struktur ...	112
Der Taktgeber im Körper .....	113
Aus dem Takt geraten .....	114
Zurück in den Rhythmus .....	115

Leberzeit: Entgiften und entspannen ...	118
Mit den Energien haushalten .....	119
Anspannung .....	119
Kreativität und neue Taten .....	121

---

## SERVICE

---

Bücher, die weiterhelfen .....	124
Adressen, die weiterhelfen .....	124
Register .....	125
Impressum .....	127