
THEORIE

Natürliche Rhythmen wiederfinden	5
LEBEN IM RHYTHMUS DER ZEIT	
Zyklen eines Menschenlebens	7
Ständiger Wandel	8
Die soziale Uhr: ständiger »Jetlag«	12
Hormone und Nerven steuern den Rhythmus	12
Extra: Der Rhythmus der Leistungsfähigkeit	13
Unsere Nahrung: oft nicht »zeitgemäß«	15
	16

PRAXIS

DIE ZEIT IN DER ORGANUHR 19	
Der natürliche Rhythmus	20
Yin und Yang: sich ergänzende Pole	21
Die Energiegewinnung des Menschen	22
Das Qi auf seinem Weg durch die Organe	24
Checkliste: Dysbalancen erkennen	26
NATÜRLICHE HEILMITTEL NUTZEN	31
Akupressur: Das Qi anregen	32
Die Energiezirkulation günstig beeinflussen	33
Extra: Das Meridiansystem	34
Partnermeridiane und Ben-Punkte	36
Extra: Akupressur-Massagetechniken	37
Schüßler-Salze, Heilpflanzen, Homöopathie & Co	38
Mehr Wohlbefinden im Alltag	38
Heilsame Mineralien	40
Schüßler-Salze und Homöopathika	41
Pflanzliche Präparate	43
Bachblüten: den Körper über die Seele heilen	44
Weitere hilfreiche Maßnahmen	44
Extra: Zähne und Organe	45

MIT DER ORGANUHR LEBEN	47		
Lungenzeit: Bereit für den Tag	48		
Der Organismus sammelt neue Kräfte	49	Wenig Selbstvertrauen	87
Grenzerfahrungen	50	Eigene Stärken erkennen	88
Lassen Sie die Energie strömen!	51		
Dickdarmzeit: Reinigung	56		
Zeit, um Ballast abzuwerfen	57	Nierenzeit: Rückzug und Ruhe	92
Zu viel »Input«	57	Energie speichern	92
Wohltuende Leere für den Dickdarm	59	Gestörte Harmonie	93
		Innehalten, standfest werden	95
Magenzeit: Aufnahmefähigkeit	62		
Aufnehmen und verarbeiten	62	Perikardzeit: Seelenfrieden	98
Überforderung	63	Abschotten nach außen	99
Neue Energiereserven für den Magen	65	Verausgabung	100
		So legen Sie sich ein »dickes Fell« zu	101
Milzzeit: Stoffwechsel in Aktion	68		
Lernen, denken und Neues schaffen	68	Sanjiao-Zeit: Vernetzung	104
Erschöpfung in der Überfülle	69	Körper, Geist und Seele im Einklang	105
So wird Ihr Kraftwerk wieder effektiv	70	Gestörte »Infrastruktur«	106
		Ins Gleichgewicht kommen	107
Herzzeit: Sonnige Lebensfreude	74		
Sich öffnen und kommunizieren	75	Gallenzeit: Mut und Struktur	110
Erlöschen des Feuers	76	Der Taktgeber im Körper	110
Nähren Sie Ihr Herzensfeuer!	77	Aus dem Takt geraten	112
		So finden Sie in den Rhythmus	113
Dünndarmzeit: Sortieren	80		
Wertigkeiten und Bauchgefühl	80	Leberzeit: Entgiften und lösen	116
Lustlosigkeit und Kälte	81	Mit den Energien haushalten	116
Erfüllen Sie Ihre wahren Bedürfnisse	82	Anspannung	117
		Kreativität und neue Taten	119
 <hr/>			
SERVICE			
<hr/>			
Blasenzeit: Neuorientierung	86	Bücher und Adressen	122
Nochmals kraftvoll loslegen	86	Impressum	127