

RATGEBER GESUNDHEIT

ANDREAS NOLL | DAGMAR HEMM

ORGAN BALANCE

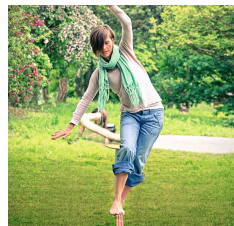
*Körper und Seele im
Einklang mit den
5 Elementen*



G|U

THEORIE

EIN WORT VORAB	5
DAS NETZWERK DER BALANCE	7
Balance – eine ewige Sehnsucht	8
Lebenslange Herausforderung	9
Selbstorganisation und Selbstheilung	12
Ständiger Wandel – uraltes Wissen aus China	14
Unser Leben im dauernden Wechsel	15
Die Lebenskraft Qi	16
Der Zyklus der fünf Wandlungsphasen	17
Organe: energetische Zentren	18
Extra: Das vegetative Nervensystem	21
Gesundheit verstehen	22
Burn-out: 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
Akupressurgriffe	35
Die sanfte Kraft der Natur	36
Mehr Wohlbefinden im Alltag	37
Aura-Soma – heilende Farben	38
Schüßler-Salze und homöopathische Mittel	39
Pflanzenauszüge und Tee	40
Bachblüten	40
Aromatherapie	41
Smoothies: frische Energie	41
GLEICHKLANG DER ORGANE	43
Disharmonien aufspüren	44
Extra: Checkliste	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
Ernährung für die Mitte	62
Extra: Wärmend und stärkend	63
Lunge und Dickdarm	64
Loslassen und festhalten	65
Lunge und Dickdarm im Netzwerk des Körpers	66
Ständiger Austausch	67
Der Partner Dickdarm	71
Lunge und Dickdarm in Balance	73
Ernährung, die kräftigt und löst	80
Extra: Leicht scharf und lindernd mild	81
Niere und Blase	82
Standfestigkeit und Reservoir	83
Niere und Blase im Netzwerk des Körpers	83
Extra: Zähne und Organe	86
Feste Strukturen	87
Der Partner Blase	93
Niere und Blase in Balance	94
Ernährung, die Ihre Basis stärkt	100
Extra: Erdend und kräftigend	101
Leber und Gallenblase	102
Aufbau und Abbau	103



Leber und Gallenblase im Netzwerk des Körpers	104
Anspannung und Entspannung	105
Der Partner Gallenblase	111
Leber und Galle in Balance	112
Ernährung, die stärkt und harmonisiert	118
Extra: Anregend und aufbauend	119
Herz und Dünndarm	120
Mehr als eine Pumpe	120
Herz und Dünndarm im Netzwerk des Körpers	121
Blutdruck – unter Druck?	123
Formen von Herzerkrankungen	124
Der Partner Dünndarm	128
Herz und Dünndarm in Balance	129
Ernährung für die Seele	136
Extra: Schützend und stärkend	137

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	138
Adressen, die weiterhelfen	139
Sachregister	140
Impressum, Leserservice, Garantie	143



GLEICHKLANG DER ORGANE

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele Tipps, um jeden einzelnen Organbereich und so den ganzen Organismus optimal 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



DISHARMONIEN AUFSPÜREN

Beantworten Sie die Fragen auf **Seite 45** und zählen Sie anschließend jeweils zusammen, bei welchem Buchstaben Sie wie oft mit »Ja« geantwortet haben. Das Ergebnis gibt Ihnen Hinweise darauf, welche Organbereiche bei Ihnen möglicherweise Beschwerden hervorrufen und Ihrer besonderen Aufmerksamkeit bedürfen. Beachten Sie jedoch unbedingt alle Organbereiche, bei deren Buchstaben

Sie mehrmals zugestimmt haben, nicht nur den Bereich mit den meisten »Ja«-Antworten! Denn Disharmonien in einem Bereich können Störungen in einem anderen bedingen.
E = Milz/Magen (Element Erde), ab **Seite 46**
M = Lunge/Dickdarm (Metall), ab **Seite 64**
W = Niere/Blase (Wasser), ab **Seite 82**
H = Leber/Gallenblase (Holz), ab **Seite 102**
F = Herz/Dünndarm (Feuer), ab **Seite 120**

CHECKLISTE – WELCHE ORGANBEREICHE BRAUCHEN IHRE AUFMERKSAMKEIT?

Beantworten Sie die Fragen dieser Checkliste bitte möglichst spontan und zählen Sie anschließend die einzelnen Buchstaben zusammen.

Grübeln Sie oft und machen sich Sorgen?	E	... oder gegen Scharfes?	M
Haben Sie einen umfangreichen Bauch?	E	Salzen Sie Ihr Essen stark?	W
Ist Ihr Stuhl oft weich bis breiig-flüssig?	E	Haben Sie Allergien/Unverträglichkeiten?	E
Haben Sie an alter Trauer zu knabbern?	M	Haben Sie oft Erkältungen und Infekte?	M
Ist Struktur für Sie sehr wichtig?	M	Leiden Sie oft unter Regelbeschwerden?	H
Sind Ihre Beziehungen problembelastet?	M	Haben Sie öfter Blasenentzündungen?	W
Fühlen Sie sich oft einsam?	W	Wachen Sie nachts öfter nach 3 Uhr auf?	M
Spielt Angst bei Ihnen eine große Rolle?	W	Haben Sie oft kalte Füße?	W
Sehen Sie die Welt eher pessimistisch?	F	Leiden Sie unter kalten Händen?	F
Ist Ihre Libido wenig ausgeprägt?	W	Schwitzen Sie stark unter den Achseln?	F
Neigen Sie zu Reizbarkeit und Wut?	H	Haben Sie oft Probleme mit den Augen?	H
Schwankt Ihre Stimmung sehr?	F	Haben Sie Sodbrennen und Völlegefühl?	E
Ist Geselligkeit für Sie sehr wichtig?	F	Haben Sie Hautprobleme?	M
Neigen Sie zu Durchschlafstörungen?	W	Haben Sie oft Lendenschmerzen?	W
Neigen Sie zu Einschlafstörungen?	H	Plagen Sie Muskelverspannung/-krämpfe?	H
Kommen Ihre Bedürfnisse oft zu kurz?	E	Haben Sie Probleme mit der Gallenblase?	H
Sind Sie oft mutlos und verzagt?	H	Haben Sie Atemwegsprobleme?	M
Können Sie sich nur schwer entscheiden?	H	Haben Sie Herzprobleme?	F
Bringen Sie selten etwas zu Ende?	M	Leiden Sie unter hohem Blutdruck?	H
Fühlen Sie sich sehr »dünnhäutig«?	F	Haben Sie Nierenprobleme?	W
Fehlt es Ihnen an Lebensfreude?	F	Spüren Sie oft unangenehm Ihren Magen?	E
Neigen Sie zu Verstopfung?	M	Gibt es viele Dinge, die Sie nicht mögen?	E
Nehmen Sie schnell zu?	E	Fühlen Sie sich ungeduldig und getrieben?	H
Haben Sie oft Lust auf Süßes?	E	Fühlen Sie sich rundherum erschöpft?	W
Haben Sie eine Abneigung gegen Bitteres?	F	Haben Sie ein ausgeprägtes Mittagstief?	F

ERNÄHRUNG, DIE STÄRKT UND HARMONISIERT

Leber und Muskeln benötigen Eiweiß und Kohlenhydrate für ihre Arbeit. Bei Verzicht auf tierisches Eiweiß fehlen diese Grundbausteine oft. In Gemüse, Obst und Getreide ist davon nicht ausreichend vorhanden, sodass ein Mangel entstehen 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 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 Aufbruchstimmung. Viele grüne Lebensmittel stärken Leber und Galle, vor allem da sie oft gesunde Bitterstoffe enthalten.

SMOOTHIE ZUR LEBERSTÄRKUNG

6 Blätter roter Blattsalat (z. B. Eichblatt, Batavia, Radicchio oder Lollo Rosso) • ¼ Bund frisches Basilikum • ½ rote Zwiebel • einige Blätter Stangensellerie • ¼ Avocado • Saft von ½ Zitrone

1. Alle festen Zutaten waschen, putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.
2. Im Mixer mit dem Zitronensaft fein pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben.

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

ANTISTRESS-KRÄUTER-WEIN

3 g Melisse • 3 g Lavendel • 5 g Hopfen • 3 g Gundelrebe • 3 g Passionsblume • 1 Flasche leichter Weißwein

1. Die getrockneten Kräuter mit dem Wein übergießen und 2 Wochen lang ziehen lassen, dann abseihen.

Tipp: Trinken Sie von diesem wohltuenden Wein morgens ein Likörgläschen voll und abends vor dem Schlafen noch mal eines. Die enthaltenen Kräuter beruhigen und entspannen. Sie vertreiben abends die Sorgen des Tages und bescheren uns so erholsame und stressfreie Nächte.

GEGEN KRÄMPFE

Tomatensaft lindert nächtliche Wadenkrämpfe. Trinken Sie vor dem Schlafengehen zwei Gläser, schon nach ein paar Tagen werden Sie die Wirkung spüren. Wenn Sie sportlich aktiv sind, ergänzt der Saft auch Ihre Mineralien- und Vitaminszufuhr. Achten Sie auf Direktsaft aus Bioanbau. Sie können den Saft auch mit etwas Staudensellerie garnieren.

ANREGEND UND AUFBAUEND

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

Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Tofu aus Sojabohnen sind wichtig für die gesunde Eiweißversorgung.

Bitteraromatische Gemüse wie Artischocke, Radicchio und Staudensellerie stärken Leber und Galle.

Tomatensaft beugt mit seinem hohen Mineralstoffgehalt unter anderem Wadenkrämpfen vor.

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

Zimt und Kardamom liefern leberstärkende Bitterstoffe, auch als Urinkturen.

Was sonst noch hilft

HEILERDE

Sie hilft einem gereizten Darm und einem empfindlichen Magen. Nehmen Sie täglich »Heilerde innerlich« nach Packungsanleitung in Wasser ein. Nach vier bis sechs Wochen sollten die Beschwerden verschwunden sein.

ROTE KLEIDUNG ODER WÄSCHE

Rote Kleidung bringt Feuer und Wärme ins Leben. Das kann natürlich auch rote Unterwäsche oder Bettwäsche sein.

TANZ IN DIE LEBENSFREUDE

»Oh Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen« (Augustinus von Hippo). Tanzen mit Rhythmus und musikalischer Harmonie ist Lebensfreude pur, eine tiefgründige Auseinandersetzung mit sich selbst, die Blockiertes und Verkümmertes an die Oberfläche bringt und so Heilung ermöglicht.

DER BUDDHISTISCHE WEG

Gegen Angst helfen Achtsamkeit und liebevolle Selbstbeobachtung. Leben Sie im Hier und Jetzt. Ganz banale Dinge wie die Gartenarbeit können Ihnen dabei helfen. Spaziergänge in der freien Natur entspannen und lösen uns aus der Starre. Atemübungen beruhigen das Nervensystem: Atmen Sie tief in den Bauch, konzentrieren Sie sich auf Ihre Mitte, dies schenkt Ihnen Ruhe und Klarheit.

ÜBUNG: DAS INNERE LÄCHELN

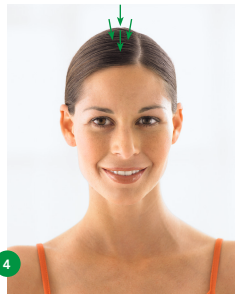
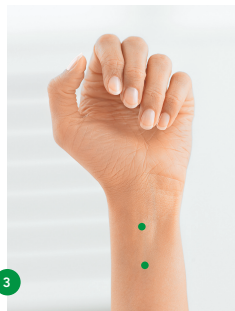
- Legen Sie beide Hände übereinander flach auf den Unterbauch und versuchen Sie beim Einatmen dorthin zu atmen und über die Arme wieder auszuatmen.
- Atmen Sie zwölfmal ruhig ein und aus.
- Schließen Sie leicht die Augen, vielleicht bis auf einen kleinen Spalt.
- Schauen Sie verträumt in die Ferne und lassen Sie ein leichtes Lächeln aus dem Unterbauch bis in Ihre Augen strahlen.

ACHTSAMKEITSÜBUNG

Versuchen Sie Ihre Gedanken und Gefühle mit einem Lächeln zu äußern – Feuer schmilzt das härteste Metall.

AKUPRESSUR

- **Herz 7**, der Weg zur Heiterkeit. Die Behandlung hilft bei Stimmungstiefs und Vergesslichkeit. (1)
- **Extrapunkt Yintang** zwischen den Augenbrauen gelegen. Drücken Sie ihn bei Schlafstörungen und zur Entspannung. (2)
- **Perikard 6**, an der Innenseite des Unterarms gelegen. Die Behandlung verschafft Ihnen ein dickes Fell bei Ängsten und Verletzlichkeit. (3)
- **Perikard 4**, zwei Daumenbreit über Punkt 6 gelegen. Bei Engegefühl in der Brust kräftig massieren. (3)
- **Extrapunkt Si Shencong** auf dem Kopf gelegen. Bei Konzentrationsstörungen mit vier Fingern beklopfen. (4)



HARMONIE FÜR KÖRPER UND SEELE



Alles Wissenswerte über die wirksamsten Behandlungsmethoden
der Traditionellen Chinesischen Medizin und der heimischen Naturheilkunde.

Spannende Einblicke in das komplexe Zusammenspiel unserer Organe.

Viele Tipps für einen ausgewogenen Lebensstil, eine gesunde Ernährung
und eine effektive Selbstfürsorge.

WG 466 Alternative
Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7332-4



9 783833 873324



www.gu.de