

65 **Extra:** Zähne und Organe

126 **Sanjiao-Zeit**

67 ORGANZEITEN

68 **Lungenzeit**

69 Bereit für den Tag

132 **Gallenzeit**

133 Mut und Struktur

76 **Dickdarmzeit**

77 Ballast abwerfen

138 **Leberzeit**

139 Entgiften und lösen

144 **Extra:** Tophelper für die Organe – ein Überblick

82 **Magenzeit**

83 Aufnehmen und verarbeiten

88 **Milzzeit**

89 Lernen und Neues schaffen

94 **Herzzeit**

95 Sonnige Lebensfreude



Ernährung

100 **Dünndarmzeit**

101 Verdauen und sortieren

147 **GESUND GENIESSEN**

106 **Blasenzeit**

107 Neuorientierung

148 **Rezepte für die Organe**

112 **Nierenzeit**

113 Rückzug und Ruhe

119 **Extra:** Nachgefragt

Service

120 **Perikardzeit**

121 Seelenfrieden finden

186 Bücher und Adressen, die weiterhelfen

188 Sach- und Rezeptregister

191 Impressum

PRAXIS

35



REZEPTE

147



Ständiger Wandel



Der Wechsel ist eine Uerfahrung des Menschen. Ein Samenkorn schläft im Winter in der kalten Erde, treibt im Frühjahr einen zarten Spross und wird im Sommer zu einer prächtigen Blume. Wir können nichts festhalten, nur jeden Augenblick einfangen und das Leben in vollen Zügen genießen!



Zyklen des Menschen

Jede Lebensphase hat ihren eigenen Wert. Genießen Sie die Vorzüge, die Nachteile können Sie aktiv mindern. Auch wenn der Zeitgeist die Jugend verehrt und das Alter oft missachtet: Jede Generation ist ein wichtiger Teil der menschlichen Gemeinschaft. Unsere Bedürfnisse und Fähigkeiten verändern sich im Lauf des Lebens. Ein junger Organismus ist anpassungsfähig und hat große Reserven – er kann zum Beispiel fettes Fleisch, Milchprodukte, Rohkost und Müsli besser

verarbeiten als ein älterer Mensch, der eher leichte Kost mit wärmender Energie braucht. Auch die Rollen, die man im Leben spielt, verschieben sich von der Kindheit über die Jugend zum Erwachsenenalter. Ein Geben und Nehmen über die Generationen hinweg.

AUF UND AB VON JAHR UND TAG

Die Sonne erreicht ihren niedrigsten Stand zur Wintersonnenwende am 21. Dezember (längste Nacht) und den höchsten Stand am 21. Juni (längster Tag). Das Zu- und Abnehmen der täglichen Sonnenstunden, der

DIE RHYTHMEN DES LEBENS

Die Chronobiologie ist die Lehre von der zeitlichen Organisation der körperlichen und seelischen Vorgänge und des Verhaltens von Lebewesen. Sie kennt sie als ineinandergreifende natürliche Rhythmen, an die sich auch der Mensch seit Jahr-millionen angepasst hat:

Infradiane Rhythmen: länger als 24 Stunden, wie Jahre, Jahreszeiten, Monate. In diesen Rhythmen finden Heilungs-,

Wachstums- und Fortpflanzungsprozesse statt, etwa die Menstruation der Frau.

Zirkadiane Rhythmen: etwa ein Tag. Sie umfassen Ebbe und Flut, Schlaf-wach-Rhythmus, Stoffwechsel und den genetisch vorgegebenen Wechsel von 90 Minuten Aktivität und 20 Minuten Pause.

Ultradiane Rhythmen: mehrmals täglich, wie Mahlzeiten, Schlafphasen, Atem, Puls, Muskelkontraktionen, Nervenaktionen.

Kampf gegen den eigenen Rhythmus



Wir sind es gewohnt, unabhängig zu sein, doch jeder Mensch ist tagaus, tagein durch unzählige unsichtbare Fäden mit seiner Umwelt verbunden. Ohne diese komplexen Verbindungen, ohne soziale Netzwerke, ohne Beruf und Hobbys, Träume und Pläne könnten wir nicht existieren.



Die soziale Uhr: ständiger Jetlag

Das naturgegebene Wechselspiel von Schlafen und Wachsein, von Anspannung und Entspannung, von Essen und Fasten wird heutzutage mehr und mehr in den Hintergrund gedrängt, etwa indem wir die Nacht zum Tag und den Tag zur Nacht machen. Schichtarbeit, künstliche Beleuchtung, langes Fernsehen am Abend und regelmäßige Kneipen- oder Disconächte, Fernreisen per Flugzeug und die ständige Erreichbarkeit durch Internet und Telefone: Wir passen unsere Ruhe- und Wachzeiten nicht mehr dem Rhythmus von hell und dunkel an. Wir verbrauchen uns körperlich, wenn der Körper Erholung bräuchte, und verschlafen die beste Aktivitätszeit des Tages. Wir essen, wenn wir gar keinen Hunger haben oder ohne uns Zeit zum Genießen zu nehmen. All das kann die Diskrepanz zwischen innerer und äußerer Uhr so verstärken, dass wir in eine Art Dauer-Jetlag geraten.

ZAHLREICHE BESCHWERDEN

Der Mensch verfügt über eine hervorragende Anpassungsfähigkeit an die Anforderungen seiner Umwelt, doch wird diese durch unsere Lebensweise oft überstrapaziert. Die Folgen sind Schlafstörungen, Verspannungen, Herz-Kreislauf-Probleme, Stoffwechselstörungen,

auf der geistigen Ebene schlechte Laune, Stimmungsschwankungen, Unkonzentriertheit, Mattigkeit und Müdigkeit. Wir werden allgemein krankheitsanfälliger und weniger leistungsfähig. Dem natürlichen Wechsel von Ruhe und Aktivität (Yin und Yang, *siehe Seite 23*) kann sich der Mensch jedoch letztlich nicht entziehen. Um gesund zu bleiben, muss er immer wieder in seine persönliche Mitte, zur Harmonie mit sich und der Umwelt gelangen.

Hormone und Nerven steuern den Rhythmus

Unser Körper reagiert auf wärmendes Sonnenlicht oder Kälte, Tag oder Nacht, Stress oder Zufriedenheit im Berufsalltag und Privatleben. Hormone und Nervensystem versuchen, Aktivität und Erholung so zu regulieren, dass wir leistungsfähig bleiben: ein komplexes System der Wechselwirkungen zwischen Gehirn und Nervensystem, Hirnanhangdrüse (Hypophyse), Nebennieren, Schilddrüse, inneren Organen und Geweben. Ständig werden im Gesamtsystem Defizite ausgeglichen und Überschüsse abgebaut. Hier zeigt sich sehr deutlich, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden: Stimmungen und Gefühle bewirken hormonelle Veränderungen, diese wiederum haben Auswirkungen auf die Seele.