Checkliste: Dysbalancen erkennen

Mit dieser Checkliste wollen wir Ihnen helfen, energetische Dysbalancen in Ihrem Organsystem aufzuspüren. Bitte beantworten Sie folgende Fragen spontan. Sie können mehrere Möglichkeiten ankreuzen. Fragen, denen Sie keine eindeutige Antwort zuordnen können, lassen Sie einfach aus.

WENN SIE IHREN TAG VÖLLIG FREI EINTEILEN KÖNNTEN, WANN WÜRDEN SIE DANN AUFSTEHEN?

vor 7.00	7.00–9.00	9.00–11.00	nach 11.00
B	C	D	E

WENN SIE IHREN ABEND VÖLLIG FREI GESTALTEN KÖNNTEN, WANN WÜRDEN SIE DANN ZU BETT GEHEN?

vor 19.00	19.00–21.00	21.00–23.00	nach 23.00
H	I	K	L

WANN TREIBEN SIE AM LIEBSTEN SPORT?

13.00–15.00	15.00–17.00	17.00–19.00	19.00–21.00	21.00–23.00
F	G	H	I	K

IST IHR GEIST STATT ZUR NATURGEGEBENEN ZEIT (9–11 UHR) ZU EINER DIESER ZEITEN AM AKTIVSTEN?

5.00–7.00	11.00–13.00	13.00–15.00	15.00–17.00	17.00–19.00	19.00–21.00	21.00–23.00
B	E	F	G	H	I	K

ZU WELCHER TAGESZEIT FÜHLEN SIE SICH INSGESAMT AM WENIGSTEN GUT?

3.00–5.00	5.00–7.00	7.00–9.00	9.00–11.00	11.00–13.00	13.00–15.00	15.00–17.00	17.00–19.00	19.00–21.00	21.00–23.00	23.00–1.00	1.00–3.00
A	B	C	D	E	F	G	H	I	K	L	M

ZU WELCHER TAGESZEIT TRETEN KÖRPERLICHE BESCHWERDEN GEHÄUFT AUF?

3.00–5.00	5.00–7.00	7.00–9.00	9.00–11.00	11.00–13.00	13.00–15.00	15.00–17.00	17.00–19.00	19.00–21.00	21.00–23.00	23.00–1.00	1.00–3.00
A	B	C	D	E	F	G	H	I	K	L	M

ZU WELCHEN ZEITEN WACHEN SIE NACHTS GEGEBENENFALLS REGELMÄSSIG AUF?

23.00	24.00	1.00	2.00	3.00	4.00	5.00
L	L	M	M	A	A	B

BEI WELCHEM WETTER FÜHLEN SIE SICH NICHT GUT ODER SOGAR RICHTIG SCHLECHT?

kalt	heiß	feucht	trocken	windig
H	E	D	A	M

ZU WELCHER JAHRESZEIT IST IHRE STIMMUNG AM HÄUFIGSTEN SCHLECHT?

Frühling	Hochsommer	Spätsommer	Herbst	Winter
M	E	D	A	H

ZU WELCHER JAHRESZEIT IST IHRE SOZIALE AKTIVITÄT AM GERINGSTEN?

Frühling	Hochsommer	Spätsommer	Herbst	Winter
M	E	D	A	H

ZU WELCHER JAHRESZEIT HABEN SIE AM WENIGSTEN ENERGIE?

Frühling	Hochsommer	Spätsommer	Herbst	Winter
M	E	D	A	H

Magenzeit

Morgens um 7 ist die Welt noch in Ordnung? Für viele Menschen ist es eher eine unruhige und stressige Zeit. Dabei sollten wir in Ruhe unser Frühstück genießen, denn zwischen 7 und 9 Uhr morgens ist unser Organismus aufnahmebereit und kann Nahrung am besten verarbeiten.

Aufnehmen und verarbeiten

Auch der Geist ist jetzt höchst aufgeschlossen für neues »Futter«, zum Beispiel für angeregte Gespräche am Frühstückstisch oder die Informationen aus Radio und Zeitung. Auf diesen Input sind wir angewiesen: Ohne Essen und Trinken können wir nur kurze Zeit leben, aber auch ohne geistige Anregung und seelische Nahrung leiden wir, denn dann verkümmern der Verstand und die Seele.
Das Frühstück ist ein sehr wichtiger Moment der Ruhe, bevor der Tag so richtig auf Touren kommt. Dabei geht es zum einen um die Nahrungsaufnahme für den Körper, um Sattwerden und Genuss: Zu dieser Uhrzeit können Verdauung und Stoffwechsel Nährstoffe besonders gut verarbeiten. Zum anderen ist die morgendliche Mahlzeit aber auch eine wichtige Gelegenheit des Zusammenkommens – und damit des Austauschs von Nahrung anderer Art: von Gefühlen und Informationen.

NICHT NUR LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

Alles, was wir an Energien aus der Welt aufnehmen, geht durch den Magen. Auch Gefühle, Wissensstoff, Erlebnisse und Erfahrungen müssen erst einmal »geschluckt« werden, ehe sie von unserem Organismus verarbeitet und nutzbar gemacht werden können. Morgens haben wir die meiste Energie, um Sympathien, Antipathien und Aversionen zu verarbeiten. Manches ist aber so schlecht zu verdauen, dass es uns, im wörtlichen wie im übertragenen Sinn, gleich wieder hochkommt oder zumindest unangenehm aufstößt.
Nicht von ungefähr verwenden wir für den Magen und das Mögen zwei Wörter, die eng miteinander verwandt sind, denn wir reagieren oft mit dem Magen, wenn wir eine Person oder eine Information auf der psychischen Ebene nicht verdauen können.

Einfluss auf die Hormone

Die beim Frühstück genährte Lebensfreude und Neugier tragen dazu bei, dass Stress- oder Aktivitätshormone in einem Maß ausgeschüttet werden, das dafür sorgt, dass wir frisch und munter in den Tag gehen. Druck, Hetze und Anspannung führen dagegen besonders in der Magenzeit dazu, dass der Pegel der Stresshormone gesundheitsschädlich ansteigt!

ANZEICHEN FÜR PROBLEME DES MAGENMERIDIANS

So wie man sich an einer Speise überessen kann, so kann dies auch bei anderer schwer verdaulicher Kost geschehen. Die Informationsflut aus Fernsehen, Internet und Zeitung überfordert häufig unsere Verarbeitungsfä-

Dünndarmzeit

Jetzt, am frühen Nachmittag zwischen 13 und 15 Uhr, sind unsere Produktivität und unsere Leistungsfähigkeit am niedrigsten. Jetzt ist die richtige Zeit zum Reflektieren über das, was wir im Lauf des Tages bereits geschafft (Magen und Milz) und erlebt (Herz) haben.

Verdauen und sortieren

Die Ereignisse und Eindrücke des Tages können jetzt sortiert und eingeordnet werden. Gleichzeitig begutachtet und verarbeitet der Organismus die Nährstoffe aus dem Mittagessen. Der Dünndarm ist der große Sortierer, denn er hilft uns dabei, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.

DIE GUTEN INS TÖPFCHEN ...

Bei Entscheidungen helfen uns nicht immer nur Vernunftargumente. Wichtig ist, dass wir mit unserem Herzen, mit Begeisterung hinter unserer Entscheidung stehen. Die Vernunft hilft deshalb so selten weiter, weil es für alles ein Pro und ein Kontra gibt.
Der Dünndarm kennt dieses vernunftbetonte Abwägen nicht: Er trennt Reines und Gutes von Trübem und Schlechtem. Das Gute wandert zur Milz, das Allerfeinste und Beste zum Herzen. Das Unreine, nicht Verwertbare hingegen geht zum Dickdarm und zur Blase und verlässt auf diesen Wegen den Körper. Unser Körper und unser Geist können die vielfältigsten Arten von Nahrung verdauen. Dennoch sollten wir uns grundsätzlich entscheiden, was wir zu uns nehmen, auch im übertragenen Sinn. Sonst überlasten wir den Dünndarm bei seiner Sortierarbeit, und Körper und Geist bekommen nicht mehr genug von der nötigen Nahrung.

ANZEICHEN FÜR PROBLEME DES DÜNNDARMMERIDIANS

Vor der Meridianzeit des Dünndarms liegt die Zeit des Herzens. Eine Schwäche der Herzenskraft setzt sich oft im Dünndarm fort, der dann in seiner wichtigen Funktion als körperlicher, geistiger und seelischer Filter beeinträchtigt ist – umso mehr, wenn wir ihm zu viel Unverdauliches in Form von wenig bekömmlichem Essen oder schwer zu verarbeitenden geistigen Eindrücken und Reizen zumuten.

Lustlosigkeit und Kälte

Eine allgemeine Lust- und Freudlosigkeit, das Gefühl von Leere und emotionaler Kälte durch ein zu schwaches Herzensfeuer macht Entscheidungen schwierig: Es fehlt uns dann an Herzensqualität, Begeisterung, Freude am Schönen.
Wie bereits erwähnt, kann das Herzensfeuer aber auch zu stark lodern. Über den Dünndarm gelangt die Hitze dann zur Blasenleitbahn, was etwa bei der sogenannten Honeymoon-Zystitis der Fall ist, einer heftigen Blasenreizung bei sehr ausgeprägter Freude und Verliebtheit!
Da der Dünndarmmeridian *(siehe Seite 44)* an der Außenseite des Unterarms über die Schulter zum Ohr verläuft, kann sich eine Schwäche auch in Schultersteifigkeit, Nackenschmerzen oder Hörproblemen äußern.

FISCHSUPPE FÜR HITZIGE

Kochen Sie sich bei Hitzegefühlen diese köstliche Fisch-Gemüse-Suppe. Fisch und Meeresfrüchte wirken kühlend, wenn Sie nicht scharf gewürzt und auch nicht scharf angebraten sind.

Für 4 Portionen

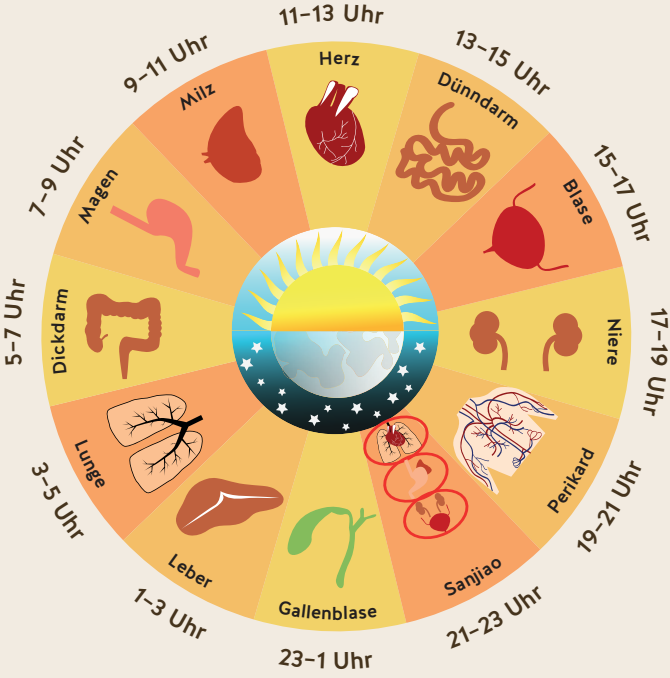
1 Bund Suppengemüse
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
½ Bio-Bitterorange
Salz
600 g Fischfilet (Lachs, Kabeljau, Seelachs)
300 g Krabben

Außerdem:
Sojasauce, Zitronensaft, Dill und Koriandergrün zum Verfeinern nach Belieben

1. Das Suppengemüse waschen, putzen und grob klein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls klein scheiden. Die Bitterorange heiß abwaschen und die Schale abreiben. Gemüse, Ingwer, Orangenschale und etwas Salz mit 1,5 l kaltem Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Die Suppe abseihen und nach Belieben das Gemüse wieder zurück in die Brühe geben.
3. Fisch klein schneiden und mit den Krabben in die Suppe geben. Mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und 15 Min. weiterköcheln lassen. Mit gehacktem Dill und gehacktem Koriandergrün betreut servieren.

Wohlfühlen
rund um die Uhr

Hier finden Sie auf einen Blick die Hauptaktivitätszeiten der Organe. Hören Sie in sich hinein, und fragen Sie sich, ob Sie möglicherweise immer zu einer bestimmten Zeit müde, schlecht gelaunt oder von Schmerzen geplagt sind. Die Einordnung Ihrer Beschwerden in den Lauf der Organuhr ist schon der erste Schritt zur Besserung.



Genießen erlaubt!

Ein entspanntes Mahl in liebevoller Gesellschaft stärkt Körper, Geist und Seele. Mit der Auswahl der richtigen Lebensmittel können Sie dabei ganz gezielt Ihre Organe unterstützen.

Lunge und Dickdarm

Organzeiten: (3–5 und 5–7 Uhr)

Ziel: kräftigen und lösen

Wohlfühl-Lebensmittel: Ingwer, Chili, Meerrettich, Rettich, Pfeffer, in Maßen: Wasabi

Rezeptidee: Schweinefilet mit Meerrettich

→ *Seite 150*

Magen und Milz

Organzeiten: (7–9 und 9–11 Uhr)

Ziel: wärmen und tonisieren

Wohlfühl-Lebensmittel: Kürbis, Kichererbsen, Zimt, Nelken, Kurkuma, Getreide wie Hirse, Hülsenfrüchte

Rezeptidee: Risotto mit gelbem Kürbis

→ *Seite 162*

Herz und Dünndarm

Organzeiten: (11–13 und 13–15 Uhr)

Ziel: schützen und stärken

Wohlfühl-Lebensmittel: Weintrauben, Beeren, Aprikosen, Kakaobohnen, Kaffee, kalt gepresstes Olivenöl

Rezeptidee: Feine Mousse aus Bitterschokolade

→ *Seite 164*

Blase und Niere

Organzeiten: (15–17 und 17–19 Uhr)

Ziel: nähren und kräftigen

Wohlfühl-Lebensmittel: Rote Bete, Walnüsse, Zwiebeln, Salz, Fisch und Meeresfrüchte, Algen, Bohnen

Rezeptidee: Thunfisch im Sesammantel

→ *Seite 176*

Gallenblase und Leber

Organzeiten: (23–1 und 1–3 Uhr)

Ziel: regulieren und aufbauen

Wohlfühl-Lebensmittel: bittere Gemüsesorten wie Artischocken, Radicchio, Staudensellerie, Zitronen- oder Bitterorangenschalen, Kardamom, bittere Tees zum Beispiel aus Tausengüldenkraut, Wermuth

Rezeptidee: Artischocken aus dem Ofen

→ *Seite 178*

IM TAKT DER INNEREN UHR

Den eigenen Rhythmus finden – Aktivitätszeiten nutzen

Mit der Organuhr der Traditionellen Chinesischen Medizin erkennen, zu welcher Zeit die Organe in Topform sind und auf Behandlungen am besten ansprechen.

Dem Fluss der Lebensenergie folgen

Ständige Unruhe? Schlechte Laune? Traurigkeit und Angst? Praxisnahe Antworten weisen den Weg aus der Sackgasse.

Hilfe aus der Natur

Vitalpilze, Heilpflanzen, Homöopathie, die passende Ernährung und Zungendiagnostik: mit natürlichen Hilfsmitteln Lebenskraft und Ausgeglichenheit finden.

PEFC
PEFC/04-32-0928
PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-8969-1
9 783833 889691
€ 19,99 [D]
www.gu.de