

Bernadett Gera

Qigong für die Ohren

Sanfte Hilfe bei Ohrenbeschwerden und
zur Stärkung des Hörvermögens

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a bold, sans-serif, uppercase font.

IRISIANA

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Bildnachweis

Illustrationen: Bernadett Gera

1. Auflage

© 2024 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung: Sven Beier

Redaktion: Dr. Doortje Cramer-Scharnagl, Edeweicht

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie unter Verwendung
eines Motivs von © shutterstock/alphabe

Druck und Bindung: PBTisk, a.s.

Printed in Czech Republik

ISBN: 978-3-424-15465-8

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
QIGONG UND OHRENHEILKUNDE	7
Die westliche und östliche Ohrenheilkunde	8
Qigong als Möglichkeit, neue Wahrnehmungsebenen zu entdecken	10
Die Wirkungen von Qigong für die Ohren	11
Wann sollten Sie Qigong für die Ohren nicht anwenden?	14
WISSENSWERTES ÜBER UNSERE OHREN UND DAS HÖREN	15
Anatomie und Funktionsweise der Ohren	16
Ursachen von Ohrenbeschwerden aus westlicher und östlicher Sicht	18
Ton und Klang	22
Energieleitbahnen mit Bezug zu den Ohren	25
Akupunkturpunkte für die Ohren	30
DIE EMOTIONALE UND MENTALE EBENE VON OHRENBESCHWERDEN	32
ÜBUNGSGRUNDLAGEN	37
So wird geübt	38
Vorübung	39
Hauptübungen	40
Nachübung	45
DIE HAUPTÜBUNGEN	46
Stille und bewegte Übungen	47
Mittelfinger klopfen	47
Drei-Finger-Massage	47
Ohr reiben	49
Vereinen von Feuer und Wasser	49
Gegen die Hand drücken	51
Kopf drehen	52
Kopf kreisen	54

Der Klang des Universums	55
Innere Klänge	56
Sommerbrise	57
Honig ziehen	59
Öffnen und Schließen einer Lichtkugel	61
Nieren stärken	61
Wahrnehmung	62
Massageübungen	64
Allgemeines Vorgehen	64
Massageübung bei Hörminderung und Taubheit	65
Massageübungen bei Ohrenentzündungen allgemein	66
Massageübung bei Mittelohrentzündungen	67
Massageübung bei einem Paukenerguss	67
Massageübung bei Innenohrschwerhörigkeit	67
Yi Er San Zhong	67
TINNITUS	69
Typische Tinnitus-Auslöser	70
Die Bedeutung der Aufmerksamkeitslenkung	72
Massageübungen bei Tinnitus	73
Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Tinnitus	79
ZUSÄTZLICHE TIPPS	81
Mitbehandlung der Hals-, Nacken- und Kopfpattie	82
Alte Hausmittel	84
Anwendung binauraler Beats	85
Betrachtung anderer Einflussfaktoren	86
Weitere Qigong-Übungen	86
Geduld und Mitgefühl	87
ANHANG	88
Register für Beschwerden	89
Quellen	90
Danksagung	91
Die Autorin	92
Übersichtsillustrationen	93