

# DIE ORGANUHR

Gesund im Einklang mit  
unseren natürlichen Rhythmen



## DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

---

## THEORIE

---

Natürliche Rhythmen wiederfinden	5
<b>LEBEN IM RHYTHMUS DER ZEIT</b>	7
<b>Ständiger Wandel</b>	8
Zyklen eines Menschenlebens	9
<b>Der Kampf gegen den eigenen Rhythmus</b>	12
Die soziale Uhr: ständiger »Jetlag«	12
Hormone und Nerven steuern den Rhythmus	13
Extra: Der Rhythmus der Leistungsfähigkeit	15
Unsere Nahrung: oft nicht »zeitgemäß«	16

---

## PRAXIS

---

### DIE ZEIT IN DER ORGANUHR 19

<b>Der natürliche Rhythmus</b>	20
Yin und Yang: sich ergänzende Pole	21
Die Energiegewinnung des Menschen	22

<b>Das Qi auf seinem Weg durch die Organe</b>	24
Checkliste: Dysbalancen erkennen	26

### NATÜRLICHE HEILMITTEL NUTZEN 31

<b>Akupressur: Das Qi anregen</b>	32
Die Energiezirkulation günstig beeinflussen	33
Extra: Das Meridiansystem	34
Partnermeridiane und Ben-Punkte	36
Extra: Akupressur-Massagetechniken	37

<b>Schüßler-Salze, Heilpflanzen, Homöopathie &amp; Co</b>	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

Grenzerfahrungen 50

Lassen Sie die Energie strömen! 51

### Dickdarmzeit: Reinigung 56

Zeit, um Ballast abzuwerfen 57

Zu viel »Input« 57

Wohltuende Leere für den Dickdarm 59

### Magenzeit: Aufnahmebereitschaft 62

Aufnehmen und verarbeiten 62

Überforderung 63

Neue Energiereserven für den Magen 65

### Milzzeit: Stoffwechsel in Aktion 68

Lernen, denken und Neues schaffen 68

Erschöpfung in der Überfülle 69

So wird Ihr Kraftwerk wieder effektiv 70

### Herzzeit: Sonnige Lebensfreude 74

Sich öffnen und kommunizieren 75

Erlöschen des Feuers 76

Nähren Sie Ihr Herzensfeuer! 77

### Dünndarmzeit: Sortieren 80

Wertigkeiten und Bauchgefühl 80

Lustlosigkeit und Kälte 81

Erfüllen Sie Ihre wahren Bedürfnisse 82

### Blasenzeit: Neuorientierung 86

Nochmals kraftvoll loslegen 86

Wenig Selbstvertrauen 87

Eigene Stärken erkennen 88

### Nierenzeit: Rückzug und Ruhe 92

Energie speichern 92

Gestörte Harmonie 93

Innehalten, standfest werden 95

### Perikardzeit: Seelenfrieden 98

Abschotten nach außen 99

Verausgabung 100

So legen Sie sich ein »dickes Fell« zu 101

### Sanjiao-Zeit: Vernetzung 104

Körper, Geist und Seele im Einklang 105

Gestörte »Infrastruktur« 106

Ins Gleichgewicht kommen 107

### Gallenzeit: Mut und Struktur 110

Der Taktgeber im Körper 110

Aus dem Takt geraten 112

So finden Sie in den Rhythmus 113

### Leberzeit: Entgiften und lösen 116

Mit den Energien haushalten 116

Anspannung 117

Kreativität und neue Taten 119

---

## SERVICE

---

Bücher und Adressen 122

Impressum 127