
THEORIE

Natürliche Rhythmen wiederfinden 5

LEBEN IM RHYTHMUS DER ZEIT 7

Ständiger Wandel 8

Zyklen eines Menschenlebens 9

Der Kampf gegen den eigenen Rhythmus 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

Der natürliche Rhythmus 20

Yin und Yang: sich ergänzende Pole 21

Die Energiegewinnung des Menschen 22

Das Qi auf seinem Weg durch die Organe 24

Checkliste: Dysbalancen erkennen 26

NATÜRLICHE HEILMITTEL NUTZEN 31

Akupressur: Das Qi anregen 32

Die Energiezirkulation günstig beeinflussen 33

Extra: Das Meridiansystem 34

Partnermeridiane und Ben-Punkte 36

Extra: Akupressur-Massagetechniken 37

Schüßler-Salze, Heilpflanzen, Homöopathie & Co 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