



Gabi Ganser

Lebensessenzen

atmen, essen, sich bewegen
und die Vögel pfeifen lassen

Ein Ratgeber

KIENER

Inhalt

Was Sie über den Menschen und seine Lebensessenzen wissen sollten	9
Kapitel 1 Netzwerk Mensch	10
Kapitel 2 Netzwerk Mensch und seine Umgebungskräfte	30
Kapitel 3 Energiequellen für unsere Lebenskraft	40
Kapitel 4 Messung des Energielevels	60
Funktionskreise und Organuhr: Wie Sie die Lebensessenzen mit Hilfe der Organuhr besser für sich nutzen können	71
Kapitel 5 FK Lunge/Dickdarm	72
Kapitel 6 FK Milz/Magen	89
Kapitel 7 FK Herz/Dünndarm	113
Kapitel 8 FK Niere/Blase	133
Kapitel 9 FK Perikard/Dreifach-Erwärmer	154
Kapitel 10 FK Leber/Gallenblase	166
Resümee: Von allem etwas	191
Anhang	197
Glossar	198
Grundbegriffe aus der westlichen Ernährungslehre	200
Literatur	204
Register	209

Was Sie in diesem Buch erwartet

Auf welcher Spur des Lebens fahren Sie?

Wenn Sie Ihren Lebensstil mit einer Fahrt auf der Autobahn vergleichen – welche Fahrspur bevorzugen Sie? Das ständige Fahren auf der Überholspur einer dreispurigen Autobahn ist zwar faszinierend, erfordert jedoch einen extrem hohen Energieaufwand – sowohl an Treibstoff als auch an Konzentration. Die Folgen liegen auf der Hand: kürzere Strecken (weil der hohe Energieverbrauch den Tank schneller leert), hoher Verschleiß, möglicherweise Geschwindigkeitsübertretungen und mehr Zeitaufwand aufgrund der Notwendigkeit, häufiger zur Tankstelle auszuscheren, um aufzutanken.

So faszinierend das Eine, so langweilig das Andere, nämlich immer in der Mitte oder auf der rechten Spur zu fahren. Idealerweise ergänzen sich alle drei Spuren: Die rechte Spur dient der Erholung, die Mittelspur der Strategiefindung, der Entscheidung und Beschleunigung, und die linke Spur bedeutet Herausforderungen. Nutzen Sie alle drei Spuren ausgewogen, zeugt dies von einem optimalen Verhältnis von hoher Energiebereitstellung, hoher Leistungskraft und Entspannung bzw. Regeneration.

Auch die Frage des richtigen Treibstoffs ist zu bedenken. Ein Automotor, der für Super-Benzin ausgelegt ist, nimmt Schaden, wenn man ihn mit Diesel betankt. Dieser Bildvergleich lässt sich auf unsere tägliche Energiezufuhr anwenden: Welche Steuerungspotenziale haben Atmen, Essen und sich Bewegen für wen, wann, warum und wie?

Wenn Sie in der Lage sind, Ihren „Treibstoff“ optimal auf den jeweiligen Energiebedarf abzustimmen und lohnende Pausen einzulegen, in denen Sie Kraft für die Herausforderungen des Lebens sammeln, ist dies der Garant für langfristige Bewegungsfreiheit.

Dieses Buch will Antwort auf Ihre Fragen geben:

- Welchen (und wie viel) Treibstoff benötige ich persönlich?
- Welche Bewegungsform ist die richtige für mich?
- Welche Entspannungsformen unterstützen mich bei der Regeneration?

„Lebensessenzen“ steht dabei für

- Atmen (Entspannung/lohnende Pause),
- Essen (Genuss) und
- sich Bewegen (Bewegungsfreiheit).

Die beiden Wortbausteine „Leben“ und „essen“, die man aus dem Wort „Lebensessenzen“ herauslesen kann, fügen sich zu dem Motto „Leben essen“ zusammen. Dies wird durch den dritten Wortbaustein „zen“ ergänzt, der für das Sein im Hier und Jetzt steht. Zusammengekommen spiegelt dies den hippokratischen Leitsatz „Lass deine Nahrung deine Medizin sein“ wider und fördert das Bewusstsein für das Sein und die Lebenskraft. Die Nahrung sowie die Atmung stellen die essenziellen Energiequellen („Essenzen“) für uns dar, die durch Bewegung ergänzt werden.

Doch das Bewusstsein dafür, dass Atmung, Nahrung und Bewegung unsere „Lebensessenzen“ sind, ist in unserer westlichen Welt gering ausgeprägt, werden doch gerade die ers-

ten beiden Energiequellen durch ihre ständige Verfügbarkeit als selbstverständlich erachtet. Dies heißt jedoch nicht, dass sie in unserem Lebensalltag nicht mit Fragen und Problemen behaftet wären – gerade das Thema „Was ist gesunde Ernährung?“ bringt uns dazu, uns in Ernährungsbüchern oder in der Ernährungsberatung Rat zu suchen. Dabei wird jedoch oftmals zu viel Wert auf verallgemeinertes Detailwissen gelegt (z. B. welchen prozentualen Anteil die Kohlenhydrate in der Ernährung ausmachen sollten), während die individuellen Unterschiede zwischen den Menschen außer Acht gelassen werden:

- Warum fängt der eine bei Stress zu essen an, während der andere keinen Bissen hinunterbringt?
 - Warum kann der eine sein Gewicht dauerhaft halten, während der andere trotz Diäten immer weiter zunimmt?
 - Warum läuft der eine bei Stresssituationen davon, während der andere wie gelähmt da steht?
 - Warum erlebt der eine Bewegung als energiespendend, während der andere sich nicht dazu aufraffen kann, Sport zu treiben?
 - Warum hat der eine noch immer Luft zum Atmen, während der andere außer Atem gerät?
- Dieses Buch will die Zusammenhänge aufzeigen, die zwischen Atmen, Essen und sich Bewegen bestehen, Neugierde für die eigene Individualität wecken und ein Gefühl der Achtsamkeit dafür herstellen, was uns in unserer Einzigartigkeit gut tut und was nicht.

Die individuellen Bedürfnisse erspüren

Über gesundes Leben ist so viel Wissen wie noch nie zugänglich – in Büchern, Zeitschriften, im Internet oder in Beratungssituationen. Gleichzeitig weisen die Statistiken weiterhin besorgniserregende Zahlen zu Krankheitstendenzen auf, wie z. B. zur Zunahme psychischer Erkrankungen (vgl. DAK Gesundheitsreport 2015) und zur steigenden Zahl von Übergewichtigen (vgl. DGE aktuell 2017). Diese Diskrepanz zwischen verfügbarem Wissen und tatsächlichem Gesundheitszustand ist besorgniserregend, aber nicht unerklärbar: Wie können allgemeine, für ca. 80 Millionen Bundesbürger ausgesprochene Empfehlungen für den Einzelnen gelten, wenn seine Lebensumstände, Konstitution und Lebensstil unberücksichtigt bleiben? Solche Empfehlungen können bestenfalls als grobe Richtlinien dienen, doch werden sie in ihrer Genormtheit nicht den Ansprüchen des einzelnen Menschen gerecht.



So unmöglich es ist, für so unterschiedliche Produkte wie Auto, Waschmaschine und Föhn eine gemeinsame Gebrauchsanleitung zu erstellen, können auch Lebensstilempfehlungen nicht für alle Menschen gleich sein.

Ganz anders gehen die westliche Komplementärmedizin und die fernöstliche Erfahrungsmedizin mit diesem Thema um. Ihre Empfehlungen entwickelten sich aus der Beobachtung des Einzelnen und sie sehen die verschiedenen Energiequellen in ihrer Ganzheitlichkeit. Dabei misst besonders die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) den genannten Lebensessenzen eine große Bedeutung bei: Diätetik (Ernährungslehre) und Bewegungs- und Entspannungstechniken (z. B. Qi Gong) stellen zwei der fünf Säulen der chinesischen Medizin dar

(neben Akupunktur, Arzneimittelmedizin und Massagetechniken). Mit ihrer Hilfe können die Gesundheit erhalten bzw. Krankheiten therapiert werden. Unsere eigene Handlungsfreiheit, um Krankheiten zu verhindern oder zu behandeln, erhält ein großes Gewicht. Da sich das Leben aus folgenden drei Energiequellen speist:

- Ursprungsenergie (aus westlicher Sicht den Erbanlagen gleichzustellen) zu 5 %,
- Nahrungsenergie zu 70 %,
- Atemenergie zu 25 % (vgl. Kastner 2003),

können wir immerhin zu 95 % über die zugeführte Nahrung und unsere Atmung Einfluss auf unsere Lebensqualität nehmen.

Dabei gilt es jedoch, Unwissenheit zu beseitigen und der eigenen Wahrnehmung und Achtsamkeit mehr Raum zu schenken. Die Fülle an Informationen über die Wirkung von Atmung, Nahrung und Bewegung stellen den Laien vor eine große Herausforderung, sich selbst zu vertrauen und sich selbst gerecht zu werden. Die Verunsicherung ist vor allem dann groß, wenn aus bestem Wissen heraus alles für ein gesundes Leben getan wird und sich dennoch Befindlichkeitsstörungen, Beschwerde- und Krankheitsbilder einstellen. Wie oft höre ich in meiner Beratungspraxis die Aussage, man habe doch so gesund gelebt und werde nun doch von dieser oder jener Erkrankung heimgesucht.

Aus Sicht der chinesischen Medizin ist Krankheit immer eine Unterbrechung des Gewohnten und gibt die Freiheit, für einen Moment aus dem Hamsterrad – aus dem Alltagswahnsinn – auszusteigen. Im Beschwerde- bzw. Krankheitsfall ist jedoch zunächst einmal zusätzliche Energie nötig, um herauszufinden, was genau die Störung, die Krankheit, das Symptom hervorgebracht hat. Hierzu ist es notwendig, sich bewusst zu machen, wer oder was Energie raubt oder aber Energie spendet. Bei der Bewertung der Energieräuber sollte immer bedacht werden, dass die Verantwortung nicht einfach auf den Energieräuber abgeschoben werden darf, ohne die eigene Widerstandskraft, mit der wir diese Umgebungskraft abpuffern (► Kap. 2), kritisch zu überprüfen. So kann ein eventuell vorhandenes „Leck“ aufgespürt und der entlarvte Energieräuber zur persönlichen Kompassnadel für die Stärkung der eigenen Widerstandskraft werden.

Das Bewusstsein für Energieräuber und Energiespender ist der beste Navigator für Erleben und Verhalten und der Garant für ein gesundes Leben. Die Erkenntnis über die Wechselwirkungen von Aktion (z. B. bei der Nahrungsaufnahme) und Reaktion (z. B. Wohlbefinden oder Beschwerden nach der Nahrungsaufnahme) fördern schnell die Selbstsicherheit, Atmung, Essen und Bewegung als Energiespender wahrzunehmen. In zunehmendem Maß stellt sich eine Trittsicherheit bei der Auswahl von Energiespendern und bei der Vermeidung von Energieräubern ein. Dabei werden alle drei Ebenen – die kognitive (geistige), somative (körperliche) und die emotive (die Gefühle betreffende) Ebene – berücksichtigt, um mögliche Energiespender und Energieräuber zu identifizieren.

Den Genuss nicht vergessen

Die ganzheitliche Betrachtung der „Lebensessenzen“ wird von einer weiteren bedeutsamen Komponente begleitet. Während ich mich zu Beginn meiner Tätigkeit überwiegend mit der Betrachtung pragmatischer Handlungsweisen zu Atmung (Entspannung/lohnende Pause), Nahrung und Bewegung auseinandersetzte, gewann die Komponente „Genuss“ immer mehr



an Bedeutung. Wissenschaftliche Studien belegen mittlerweile den wohltuenden, langfristigen ausgleichenden und gesundheitsfördernden Einfluss des Genießens. So widmet etwa das „Forum.ernährung heute“ der Genusskompetenz große Aufmerksamkeit im Hinblick auf die Förderung der Gesundheit: Es beschreibt „Genusskompetenz“ als ein bewusstes Erleben und Verhalten des wahren Genießers, die zu einer ausgeglichenen Genussbilanz führt (vgl. Lutz 2010).

Die Kompetenz des Genießens hat einen hohen gesundheitlichen Wert. Genuss erleben bedeutet bei der Nahrungsaufnahme langsames, bewusstes und gründliches Kauen und intensives Schmecken. Erst mit dem langsamen Kauen ist es den Geschmacksknospen im Mund möglich, Genuss zu erleben. Dies begünstigt auch das Essen von kleinen Mengen. Schnelles Essen dagegen führt zu ungenügendem Kauen und Schlucken von großen Mengen: Der Mensch „frisst“ alles in sich hinein (auch im Hinblick auf emotionale Nahrung). Gründliches Kauen und die selektive Auswahl dessen, was wirklich gut tut, unterstützt auch die emotionale Verdauungskraft (► Kap. 10), denn Emotionalität und Essen hängen eng zusammen. Auch in der noch jungen Disziplin der Gesundheitspsychologie wird deshalb das Genießen als gesundheitsfördernder Parameter definiert (vgl. Runde et al. 2015).

Unsere Genusskompetenz kann die Funktion eines Barometers für das persönliche Wohlbefinden einnehmen. Wie unterschiedlich jedoch der Begriff „Genuss“ definiert wird, lässt die in Beratungsgesprächen oft anzutreffende Aussage „... und das alles nur deshalb, weil ich ein Genießer bin“ erahnen. Genuss kann sowohl für ein Übermaß stehen als auch mit Disziplin und Einschränkung belegt sein. Die allgegenwärtige Aufforderung, „das Leben zu genießen“, kann angesichts der Reizüberflutung im Alltag für manch einen zudem ein unbewusstes Stresspotenzial bedeuten. Genuss ist jedoch viel zu schön, um nicht gelebt zu werden. Wie aber lässt sich Genuss wirklich definieren? Und wie lässt sich Genuss so einsetzen, dass er für unseren Stoffwechsel gewinnbringend ist? Dieses Buch hat die Intention, die persönliche Genusskompetenz zu beleuchten und zu entwickeln.



Die Umgebungskräfte mit einbeziehen

Eine weitere wichtige Komponente stellen die sogenannten Umgebungskräfte, die verschiedenen Lebensbereiche und sozialen Komponenten als Basis, Katalysator oder Stressor für das persönliche Lebensgefühl, dar. Nahrung, Bewegung, Atmung, Entspannung, Schlaf, Beruf, Freizeitgestaltung, Kommunikation, Emotion, soziale Strukturen und nicht zuletzt die selbstgewählten Strategien zur Bewältigung der täglichen Lebensansprüche – all diese Bereiche des Lebens beeinflussen unser Lebensgefühl. Wie und ob diese (und noch viele weitere) Faktoren in positiver oder negativer Form Einfluss nehmen, bestimmt allein unsere zum Zeitpunkt des Einflusses verfügbare Widerstandskraft. Nicht der Einfluss an sich ist entscheidend, sondern die Widerstandskraft, die wir ihm entgegensetzen können. Unsere Widerstandskraft ist stark, wenn wir über reichliche Energieressourcen verfügen. Da uns die Zufuhr der Atem- und Nahrungsenergie eine 95%ige Handlungsfreiheit beim Aufbau der Energieressourcen gewährt (siehe oben), bietet sich uns ein großes Potenzial, unsere Widerstandskraft selbst positiv zu beeinflussen.

Die richtigen Entscheidungen treffen – eine Frage des Lebensstils

Jeder Mensch hat seine eigene unverwechselbare Gebrauchsanweisung und Treibstoffzusammensetzung. Maßgebliche Kriterien hierfür sind allen voran die persönliche Konstitution und der gewählte Lebensstil. Empfehlungen zum Lebensstil können bestenfalls einen Rahmen formulieren, die Feinabstimmung jedoch liegt bei demjenigen, der das Steuer in den Händen hält. Je optimaler die Fähigkeit der Feinabstimmung, desto genussvoller das Lebens-Fahr-Gefühl.

Diese Individualität schenkt uns zwar einerseits ungeahnte Freiheiten, erfordert aber auch eine große Sensibilität uns selbst gegenüber. Begriffe wie kulinarische Intelligenz (vgl. Dollase/Frenzel 2006, Hudson 2011), emotionale Intelligenz, Stresskompetenz, Lebenskompetenz, Genusskompetenz o. Ä. verweisen auf die Notwendigkeit der Selbstwahrnehmung und daraus resultierender Selbststeuerung. Das System des Körpers scheint annähernd perfekt und von nahezu unerschöpflicher Leistungsfähigkeit zu sein. Die kontinuierliche Energiezufuhr aus den regenerativen Energiequellen ist hierfür die Basis. Mit der Auswahl dessen, was wir heute essen und trinken, wie wir uns bewegen und wie wir uns erholen, stellen wir selbst die Weichen für sofortiges oder in den Folgejahren auftretendes Wohlbefinden bzw. für Beschwerde- und Krankheitsbilder.

Wenn wir aus der Spur geraten ...

Das Regulationssystem unseres Körpers verfügt über die phänomenale Eigenschaft, momentanen und längerfristigen Störungen (Dysbalancen, ▶ Glossar) mit Hilfe ausgeklügelter Puffersysteme gegenzusteuern. Alle Formen von fremd- und selbstgesteuerten Umgebungsreizen und Belastungen werden über ein komplexes „Verdauungssystem“ beleuchtet, sortiert und entsprechend verarbeitet. Ist die Reizüberflutung zu intensiv, führt dies zu einer Reaktion im System. Diese Reaktionen (Befindlichkeitsstörungen, Beschwerdebilder) sind letztlich nichts anderes als ein Ausrufezeichen, das eine Pause im Handeln oder eine Umstellung bei der Auswahl und Zufuhr von Energie erzwingt – wenn denn die Dysbalance bemerkt wird und man ihr Achtsamkeit schenkt.

Eine viel größere Gefahr stellen Dysbalancen dar, die zunächst unbemerkt bleiben: Gleich einem steten Tropfen, der den Stein allmählich höhlt, schränken sie Handlungsweisen selten so ein, dass eine Pause oder eine Veränderung notwendig erscheinen. Wunderbarer- oder (je nach Sichtweise) fatalerweise ist der Organismus in der Lage, diese kleinen Tropfen zu kompensieren. Das System erholt sich immer wieder von selbst, wie ein „reset“ auf dem PC. Ständige Dauerbelastung lässt jedoch Befindlichkeitsstörungen entstehen, die sich in chronischen Beschwerdebildern manifestieren oder im schlimmsten Fall zu schweren Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt) bis hin zum Tod führen können.

Was hilft?

In fernöstlichen Lehren gelten Befindlichkeitsstörungen, Beschwerde- oder gar Krankheitsbilder als Folge von akuten oder längerfristigen Dysbalancen auf kognitiver, somativer oder emotiver Ebene. Nach der chinesischen Medizin sind Dysbalancen in den sogenannten Funktionskreisen (FK) verortet – zwölf Einheiten im menschlichen Körper, die über das anatomische Organ der westlichen Medizin weit hinausgehen, da sie weitere Körperstrukturen



(Sinnesorgane, Gewebe, Körperflüssigkeiten) sowie Emotionen und geistige Aspekte umfassen (► Kap. 1). Mit entsprechend ausgewählten Nahrungsmitteln und Zubereitungsformen lassen sich Dysbalancen zu Beginn ihres Auftretens oftmals ganz beheben oder – wenn sie bereits manifest sind – zumindest lindern. Passende Atem- und Bewegungsübungen unterstützen die Harmonisierung der Funktionskreise. Das wissenschaftlich anerkannte Messverfahren der Bioelektrischen Impedanzanalyse (B.I.A.) dokumentiert die Veränderungsprozesse, die über Ernährung, Bewegung und Atmung eingeleitet werden (► Kap. 4).

Meine Beratungsarbeit beruht auf zwei Säulen:

- Auf dem Prinzip, wonach jede Aktion eine Reaktion hervorruft: Auf jedes Einwirken von außen (z. B. Nahrungsaufnahme, Atmung, Bewegung, aber auch emotionale Einflüsse aus unserem sozialen Umfeld) reagiert unser Stoffwechsel mit einer Antwort und/oder einer Schwingung und erzeugt Resonanzphänomene. Um Veränderungen herbeiführen zu können, ist es wichtig, sich dieses Zusammenhangs zwischen Aktion und Reaktion bewusst zu werden.
- Auf den Grundsätzen der chinesischen Medizin (die uns bezüglich der Diätetik z. T. auch aus der westlichen „Hildegard-Medizin“ bekannt sind), die das obige Konzept der Resonanzphänomene in perfekter Weise widerspiegelt: Leicht verständlich gibt sie auf der Grundlage der persönlichen Wahrnehmung Empfehlungen, was, warum, wann und wie wir Nahrung zu uns nehmen und dem bewussten Atmen und Bewegen Beachtung schenken sollten.



Damit die Theorie auch in der Praxis auf den Teller findet, sei Ihnen schon jetzt verraten: Die Philosophie der Fünf-Elemente-Küche des Fernen Ostens findet sich bei genauem Hinsehen in den Zubereitungsformen jeder traditionellen Hausmannskost rund um den Globus wieder. Ihre Lieblingsspeisen brauchen nicht vom Speiseplan zu weichen. Sie werden sie vielleicht nach dem Lesen des Buches lediglich ein wenig anders positionieren. Schon während der Lektüre dieses Buches können Sie wie ein Detektiv dem eigenen Lebensgefühl nachspüren: Immer wieder finden Sie im Buch die Einladung, Ihre persönliche Spur aufzunehmen, die Sie nach einer gewissen Zeit des Trainings zur Genusskompetenz befähigt.

Um Ihrem persönlichen Lebensgefühl näher zu kommen, finden Sie über die Webseite des Verlags (<http://t1p.de/gv3s>) eine Anleitung und einen Vordruck für ein Ernährungsprotokoll, das Sie zur detektivischen Bewusstseinsführung leicht anfertigen können, sowie einen Fragebogen, der Ihrem individuellen Befinden auf den Grund geht.

Aus dem Hamsterrad aussteigen

Im ersten Moment erscheint es viel einfacher, Befindlichkeitsstörungen, Beschwerde- oder Krankheitsbilder als gegeben hinzunehmen bzw. die auftretenden Symptome mit Hilfe von (schulmedizinischen) Medikamenten zu bekämpfen. Wenn eine Linderung eintritt, wird die Frage nach der tieferen Ursache der Störung schnell beiseite geschoben, da ihre Beantwortung Zeit kosten würde. Und die gestehen wir uns meist zum Zeitpunkt der Symptomwahrnehmung nicht zu – schließlich „geht es ja schon wieder besser“ und es wartet das Hamsterrad auf uns.

Manchmal versteht jedoch auch das Hamsterrad zu warten und freut sich, wenn eine genaue Inspektion der „unrunden“ Bewegungen des Motors bzw. der Zahnräder vorgenommen

wird. Kleine Defekte sind leicht behoben: Der „Fahrstil“ kann sich anpassen und der Tritt im Hamsterrad wird wieder aufgenommen. Was aber, wenn die Inspektion gravierendere Mängel ans Tageslicht bringt? Was, wenn die aufgetretenen Mängel eigentlich nicht durch das Hamsterrad selbst, sondern durch einen mangelhaften „Fahrstil“ verursacht worden sind?

Verhaltensmuster in Frage zu stellen, sich auf einen Weg der Veränderung zu begeben, steht in unmittelbarem Zusammenhang mit dem zur Verfügung stehenden Energiehaushalt. Sind die persönlichen Energieressourcen geschwächt und steht das Individuum mit dem Rücken zur Wand, ist es schier unmöglich, der Akteur und Navigator in der Lebensstilgestaltung zu sein. Die festgestellten Mängel können nicht mehr behoben werden, im Gegenteil, sie weiten sich aus. Es steht immer weniger Energie für die erforderlichen (Re-)Aktionen zur Verfügung, um den einwirkenden Umgebungskräften gegenzusteuern. In der Folge gehen die Energiereserven zur Neige – ein Erschöpfungszustand, der in der westlichen Medizin auch als „Burnout“ bezeichnet wird.

Ziel dieses Buches ist es, mit Hilfe von Selbstwahrnehmung und kleinen Lebensstilveränderungen nach und nach wieder auf ein Energieniveau zu kommen, das in der Folge auch das Potenzial für weitergehende Umstellungen der Lebensweise bietet. Dabei sollen sowohl die Erfordernisse des Augenblicks – was tut Ihnen in diesem Moment gut – als auch die gesamte persönliche Lebensspanne im Auge behalten werden. Gewinnen Sie an Sicherheit, Selbstverantwortung und Handlungsfreiheit für das, was Ihnen gut tut und das, was für Sie schädlich ist. Ein Lebensgefühl ohne anhaltende Dysbalancen und ein lustvolles Daseinsgefühl im Gleichgewicht der Kräfte und Energien werden Ihnen beschieden sein: „atmen, essen, sich bewegen und die Vögel pfeifen lassen!“



Wie dieses Buch aufgebaut ist

In diesem Buch möchte ich Antworten auf häufige Fragen zu den Themen Atmen, Essen und sich Bewegen geben, die mir in Beratungs- und Vortragssituationen immer wieder gestellt werden.

In Teil I gehe ich auf einige wichtige theoretische Grundlagen zu diesen Themen ein:

- In Kapitel 1 steht der Mensch als System von Netzwerken im Vordergrund.
- In Kapitel 2 werden die Wechselwirkungen zwischen dem „Netzwerk Mensch“ und seiner Umgebung beleuchtet.
- In Kapitel 3 wird beschrieben, welche Energiequellen zur Aufrechterhaltung unserer Lebenskraft genutzt werden können. Dabei wird der Schwerpunkt auf die Nahrung als Energiequelle gelegt.
- In Kapitel 4 stelle ich Ihnen das Messverfahren der Bioelektrischen Impedanzanalyse (B.I.A.) vor, mit dessen Hilfe man Aufschlüsse über den Energiestatus gewinnen und mit dem man Veränderungsprozesse dokumentieren kann.

In Teil II (Kap. 5–10) lesen Sie, wie Sie die Lebensessenzen Essen, Atmen und sich Bewegen für sich nutzen können, um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Hierbei steht das chinesische Konzept der Organuhr und der Funktionskreise im Vordergrund, aber es werden auch

immer wieder Vergleiche zur westlichen Sichtweise angestellt und Gegensätze zwischen Ost und West verdeutlicht, um Ihnen, ausgehend von Ihrem eigenen Erfahrungsschatz, einen neuen Blickwinkel zu eröffnen.

Sie erfahren,

- welche Aufgaben die einzelnen Funktionskreise haben,
- welche Störungen innerhalb der Funktionskreise auftreten können und
- welche konkreten Maßnahmen aus den Bereichen Essen, Atmen und sich Bewegen Sie ergreifen können, um Ihre Funktionskreise ins Gleichgewicht zu bringen, es zu halten oder zu stärken.

Immer wieder werden Sie in diesen Kapiteln dazu angeregt, Ihren bisherigen Lebensstil zu hinterfragen und Ihre Bewusstheit für das, was Ihnen gut tut, und das, was Ihnen schaden könnte, zu erhöhen. Auf sanfte Weise werden Sie angeleitet, kleinschrittige Veränderungen vorzunehmen, mit denen Sie Ihr tägliches Wohl und die langfristige Gesundheit verbessern können. Zahlreiche Beispiele aus der Praxis (*Essenzen*) sollen Ihnen dabei helfen, Ihren eigenen, ganz persönlichen Weg zu mehr Lebensgenuss zu finden.

Was Sie über den Menschen und seine Lebensessenzen wissen sollten

Kapitel 1 Netzwerk Mensch	10
Netzwerke im Organismus aus westlicher Sicht	11
Netzwerke aus Sicht der TCM	14
Meridian-System	15
Funktionskreise (FK)	15
Innere Zustände von außen erkennen	16
Vernetzung der Funktionskreise	17
„Schrägläufigkeit“ und „Stauung“ als Krankheitsursachen	20
Gegenregulation mit Hilfe der Organuhr	21
Von der Organuhr zur Lebenszeituhr	28
Kapitel 2 Netzwerk Mensch und seine Umgebungskräfte	30
Genmanipulierte Nahrung als Beispiel für eine Umgebungskraft	30
Gefühle/Emotionen in der Interaktion mit der Umwelt	32
Kapitel 3 Energiequellen für unsere Lebenskraft	40
Energetische Wirkung versus Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln	40
Temperatureigenschaft von Nahrungsmitteln	41
Geschmacksrichtungen der Nahrungsmittel	44
Spüren versus Zählen	46
Nährend versus „Kalorienbombe“: die Bewertung von „Süßem“	50
Zuführen versus sich einschränken: der Umgang mit Übergewicht	54
Ein Gespür dafür entwickeln, was der Körper braucht	57
Kapitel 4 Messung des Energielevels	60
Definition und Anwendungsbereiche der Bioelektrischen Impedanzanalyse (B.I.A.)	60
Durchführung des B.I.A.-Messverfahrens	62
Was sagt die Messung aus?	62
Gewichtsmanagement – ein Messprotokoll als Praxisbeispiel	64
Hinweise auf Störbilder	66
Einfluss von Emotionen und Stress auf den Körper	67
Aktion führt zu Reaktion	68

Funktionskreise und Organuhr: Wie Sie die Lebensessenzen mit Hilfe der Organuhr besser für sich nutzen können



In diesem Teil erfahren Sie, was gesundheitsfördernde Fürsorge für jeden einzelnen Funktionskreis bedeutet und wie uns die Organuhr dabei helfen kann, das eigene Befinden einzuordnen und entsprechend Energie in Form von Atmen und Essen in Ergänzung mit Bewegung zuzuführen: die Organuhr als Kompass für Ihren Lebensalltag!

Kapitel 5 FK Lunge/Dickdarm	72
Aktivphasen des FK Lunge/Dickdarm nach der Organuhr 73 • Aufgaben des FK Lunge/Dickdarm 74 • Wenn der FK Lunge/Dickdarm aus dem Lot gerät 79 • Wie wir den FK Lunge/Dickdarm stärken können 80	
Kapitel 6 FK Milz/Magen	89
Aktivphasen des FK Milz/Magen nach der Organuhr 90 • Aufgaben des FK Milz/Magen 90 • Wenn der FK Milz/Magen aus dem Lot gerät 95 • Wie wir den FK Milz/Magen stärken können 98	
Kapitel 7 FK Herz/Dünndarm	113
Aktivphasen des FK Herz/Dünndarm nach der Organuhr 114 • Aufgaben des FK Herz/Dünndarm 115 • Wenn der FK Herz/Dünndarm aus dem Lot gerät 118 • Wie wir den FK Herz/Dünndarm stärken können 123	
Kapitel 8 FK Niere/Blase	133
Aktivphasen des FK Niere/Blase nach der Organuhr 134 • Aufgaben des FK Niere/Blase 135 • Wenn der FK Niere/Blase aus dem Lot gerät 139 • Wie wir den FK Niere/Blase stärken können 148	
Kapitel 9 FK Perikard/Dreifach-Erwärmer	154
Besonderheiten des FK Perikard und FK Dreifach-Erwärmer 155 • Aktivphasen des FK Perikard/Dreifach-Erwärmer nach der Organuhr 155 • Aufgaben des FK Perikard/Dreifach-Erwärmer 156 • Wenn der FK Perikard/Dreifach-Erwärmer aus dem Lot gerät 163 • Wie wir den FK Perikard/Dreifach-Erwärmer stärken können 164	
Kapitel 10 FK Leber/Gallenblase	166
Aktivphasen des FK Leber/Gallenblase nach der Organuhr 167 • Aufgaben des FK Leber/Gallenblase 167 • Wenn der FK Leber/Gallenblase aus dem Lot gerät 177 • Wie wir den FK Leber/Gallenblase stärken können 181	
Resümee: Von allem etwas	191

Kapitel 5

FK Lunge/Dickdarm

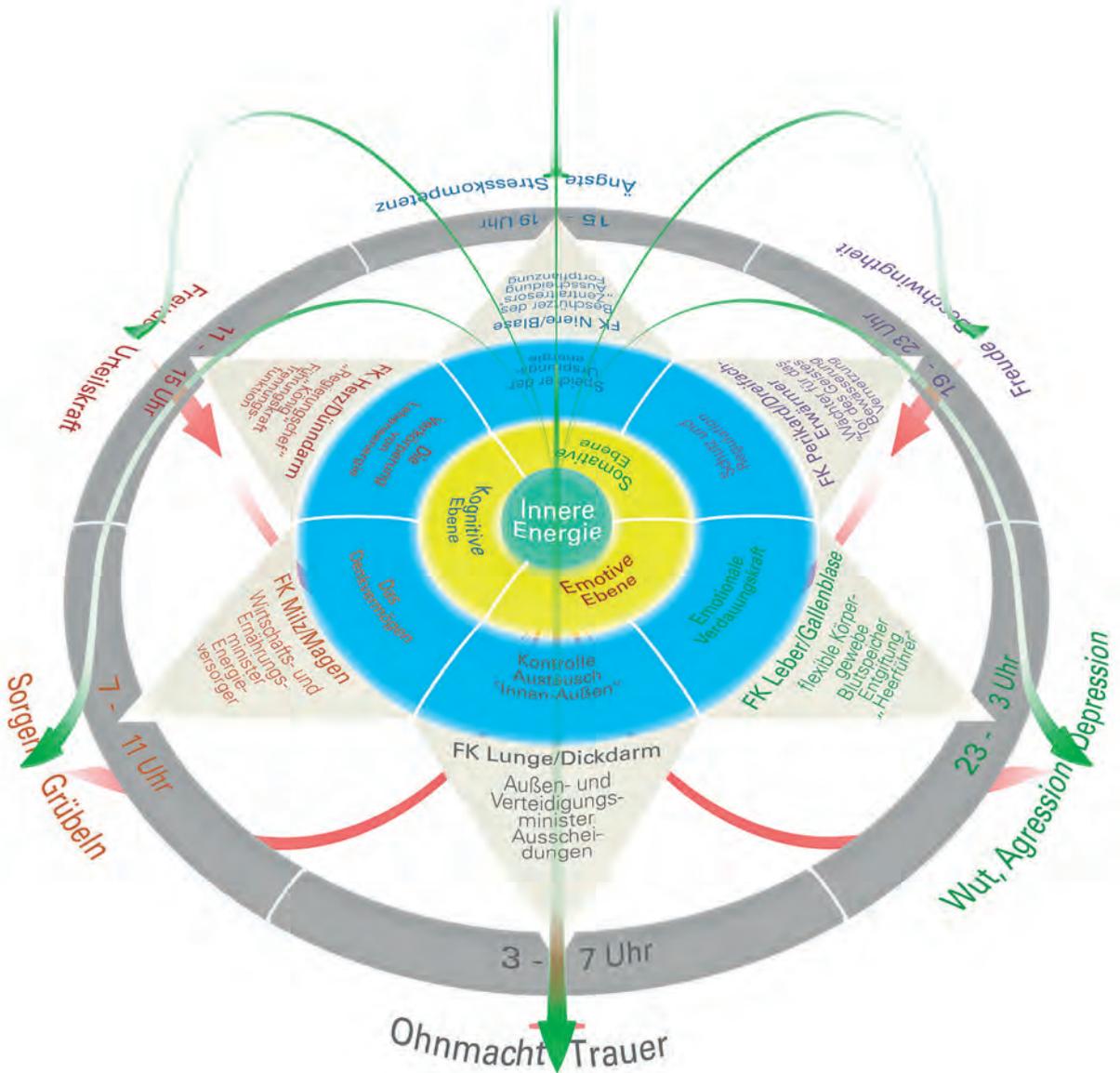


Abb. 5.1 Aktivphase FK Lunge/Dickdarm

Tab. 5.1 Überblick über den FK Lunge/Dickdarm

Aktivphase	3–7 Uhr FK Lunge: 3–5 Uhr FK Dickdarm: 5–7 Uhr
Ruhephase	15–19 Uhr
Wichtige Aufgaben	Kontrolle über die Ausscheidungen Kontrolle der Haut und der Schleimhäute (Schutzfunktion)
Position	„Außen- und Verteidigungsminister“
Emotion	Trauer, Ohnmacht
Geschmacksrichtung	scharf
Sinnesorgan	Nase
Körpergewebe	Haut, Körperbehaarung und Schleimhäute
Körperflüssigkeit	Schleim

Aktivphasen des FK Lunge/Dickdarm nach der Organuhr

Der FK Lunge/Dickdarm hat in den frühen Morgenstunden zwischen 3 und 7 Uhr seine aktivste Arbeitsphase.

Aktivphase des FK Lunge Zwischen 3 und 5 Uhr morgens arbeitet der FK Lunge am intensivsten: Er unterstützt in dieser Nachtphase den Körper bei seiner Regeneration und tankt Energie. Er macht sich Luft für den neuen Tag – Schleimablagerungen in der Lunge werden bevorzugt zu dieser Zeit (ca. 4 Uhr morgens) abgehustet. Alle Disharmonien, die den FK Lunge betreffen, treten in der aktiven Zeit besonders auf. Schlafstörungen (häufiges Aufwachen) zu dieser Zeit lassen auf eine hohe Arbeitsintensität der Lunge schließen. Dafür können unterschiedliche Ursachen verantwortlich sein: (heranziehende) Erkältung, eine Allergiebereitschaft, eine Schwächung des Organismus und vieles andere. So berichten Klienten von Schlafstörungen in den frühen Morgenstunden z. B. während einer intensiven Trauerzeit oder in emotionalen Stresssituationen, die ein „Loslassen“ oder „sich Lösen“ erfordern. Seine ruhigste Arbeitsphase hat der FK Lunge zwischen 15 und 17 Uhr.

Aktivphase des FK Dickdarm In den späteren Morgenstunden hat der FK Dickdarm zwischen 5 und 7 Uhr seine Aktivphase. Er ist dafür verantwortlich, Verdautes aufzunehmen bzw. Unverdauliches auszuschleiden. Die Peristaltik des Darms kommt zu dieser Zeit langsam in Schwung. Der morgendliche Gang zur Toilette bringt Erleichterung im wahren Sinn des Wortes, sodass wir den Tag mit so wenig Ballast wie möglich beginnen können (Essenzen 5.1).

Essenzen 5.1 Da der FK Dickdarm in den frühen Morgenstunden am aktivsten ist, wäre es ideal, sich für ihn ein wenig Zeit zu nehmen und ihn damit in seiner Ausscheidungsfunktion zu unterstützen. Im zunehmenden Tageslauf wird nicht nur die Entleerung schwieriger – es kommt auch stets „Neues“ hinzu. Zwischen 17 und 19 Uhr hat der FK Dickdarm seine Ruhephase. Der Versuch einer Darmentleerung benötigt hier weit mehr Energie als in den Morgenstunden.