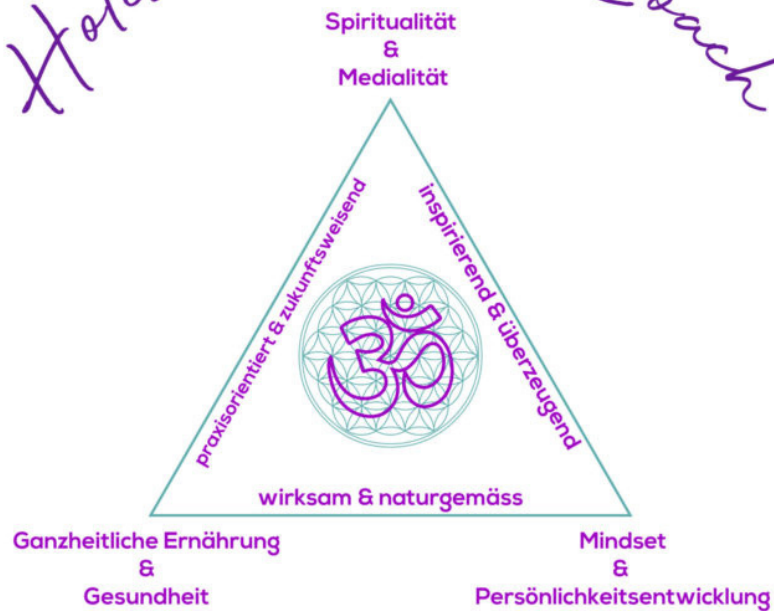


Holistic Lifestyle Coach



by Juliane Davidshofer

www.juliane-davidshofer.com

MODUL A 4 - Ganzheitliche Ernährung & Gesundheit



INHALT

- 1. Der Darm**
- 2. Das Wunder der Darmflora
(Mikrobiom)**
- 3. Gluten und weitere
Unverträglichkeiten**
- 4. Darmerkrankungen durch
physische & psychische
Faktoren**
- 5. Die Organuhr - Teil 1**
- 6. Die Organuhr - Teil 2**



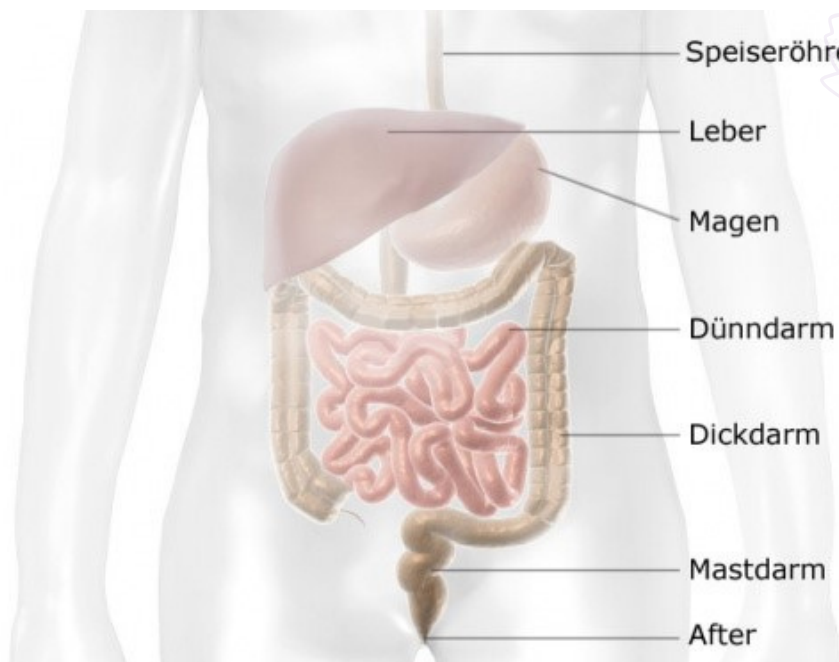
A 4.1 Der Darm

Der Darm ist unser größtes inneres Organ und aus holistischer Sicht ein markantes Organ für unsere Gesundheit bzw. Krankheit.

Größe: bis zu 8 m lang – aber die Oberfläche ist durch die Ausstülpungen und Millionen von Darmzotten so groß wie ca. ein Fussballfeld.

Der gesamte Verdauungstrakt fängt bereits im Mund an (z. B. KH-Verdauung), dann der Magen-Darmtrakt.

Beim Darm geht es im Groben um den Dünndarm und den Dickdarm.



Bekannte – teils uralte – Aussagen wie:

«Der Tod liegt im Darm»

«Darm gut – alles gut»

besagen auch schon, wie entscheidend der Darm für unsere generelle Gesundheit ist.

Nur eine gute Verdauung und regelmäßig Stuhlgang zu haben, reicht nicht als Sichtweise aus – denn es geht beim Darm sehr viel um die generelle Gesundheit.

A 4.1 Der Darm

Bis zu 80 % der Immunzellen liegen im Darm – also 80 % des Immunsystems befindet sich im Darm!

Im Darm liegt vor allem die Darmflora. Es wird ein wenig Vitamin K und auch das Serotonin (das Glückshormon) produziert. Der Darm wird auch das «Bauchhirn» (bzw. das «2.Gehirn») genannt.

Es gibt eine Bauch - Hirn - Achse

ACHTUNG - Versprecher im Video: Bauch-Hirn-Schranke



Wir sind durch den Vagus-Nerv (vom Hirnstamm bis Darm) direkt zwischen Hirn und Darm verbunden und haben eine direkte Korrespondenz-Linie.

Auch eine Verbindungskorrespondenz von Gefühlen zwischen Darm und Gehirn ist bekannt.

Wenn z. B. im Darm das Glückshormon Serotonin, das bis zu 90 % dort produziert wird, aufgrund von Darmstörungen nicht mehr produziert wird, wird man das fühlen und es fehlen diese Botenstoffe für Impulse im Gehirn.

Durch den Darm werden auch funktional die Nährstoffe aufgenommen (Dünndarm).

Falls hier Beeinträchtigungen im Darm sind, können dann aufgrund dessen die Nährstoffe nicht aufgenommen werden – egal wie gesund jemand sich ernährt. Diese Nährstoffe landen dann mehrheitlich in der Toilette anstatt in der Zelle.

Daher spüren viele keinen Unterschied, selbst wenn sie gesund essen.

A 4.1 Der Darm

Es geht also beim Darm nicht nur um den Stuhlgang, sondern auch z. B. darum, wie gut die Darmschleimhaut aufgebaut ist und der Darm Nährstoffe aufnehmen kann.

Im Dünndarm werden die aufgespaltenen Kohlenhydrate, Proteine, Fettsäuren, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente etc. aufgenommen.



Das ist das, was der Körper dringend braucht.

Wenn jemand eine Störung hat, wie z. B.

- durch mangelhafte, ungesunde Ernährung,
- durch Antibiotika,
- durch Entzündung (z. B. schlechte Ernährung, Alkohol, Stress, Medikamente etc.),

ist die Aufnahme nicht mehr gewährleistet, egal wie gesund jemand gerade gegessen hat.

Die Frage ist also nicht nur, wie gesund gegessen wird, sondern was der gesamte Verdauungstrakt daraus macht. Das geht schon mal los, dass z. B. gut gekaut wird (bis zu 30x), die Nahrung im Magen zerkleinert/aufgespalten wird, ob der pH Wert passt etc. Je nach Organ und seiner Funktion ist auch der pH Wert entsprechend.

Im Magen ist der pH Wert niedriger als später.

Viele Komponenten tragen also dazu bei, ob der Darm gesund ist / funktioniert und dann z. B. die Nährstoffe aufgenommen werden können.

Zudem ist der Darm auch ein wichtiges Entgiftungsorgan

da nicht alles gut ist, was wir aufnehmen und zudem bei der Verstoffwechslung Abfallprodukte entstehen, die dann wieder hinausbefördert werden müssen.

Im Dickdarm wird der Stuhl eingedickt und dort ist es wichtig, dass die Darm-Peristaltik (Darmbewegungen und Kontraktionen zur Fortbewegung der Darmpassage) gut funktioniert (aufsteigender, querlaufender und absteigender Bereich des Dickdarms), damit dieser «Abfall» möglichst schnell den Körper wieder verlassen kann.

Neben dem Darm haben wir ja weitere Entgiftungsorgan wie Leber, Niere, Lunge, Haut (falls es innen rum nicht geht).

Daher ist es wichtig, dass der Stuhlgang auch regelmäßig passiert.

- ✓ Verdauung
- ✓ Immunfunktion
- ✓ Mentale Balance
- ✓ Energiebereitstellung
- ✓ Regulation des Wasser- und Salzhaushalts
- ✓ Vitamin- und Hormonproduktion



Dickdarmkrebs ist auch führend bei Krebsarten.

Stuhlgang sollte nicht nur auf «normal» erfragt werden, denn das ist relativ. Man sollte 1-2 x / Tag Stuhlgang haben, der «rausflutscht» und möglichst keine Spuren hinterlässt am Toilettenpapier.

Eine gesunde Darmschleimhaut sondert genügend Schleim ab und der Stuhl ist leicht mit Schleim überzogen.

Der Darm wird auch gerne als

«*Spiegel der Seele*»

bezeichnet.

Nicht nur die Augen («Fenster zur Seele»), sondern eben auch der Darm stehen in Resonanz mit der Psyche/Seele.

Wer Probleme hat im Darm, dem geht es nicht so gut.

**Im Darm liegt auch das enterale Nervensystem.
Es gibt also auch dadurch eine direkte Rückkopplung zum Gehirn.**

Wenn jemand z. B. einen starken Schrecken oder Angst hat, reagiert der Darm meist unmittelbar: man muss auf die Toilette. Im Umgangsjargon sagt man ja auch nicht umsonst . «Hast du Schiss?» (Da muss jemand «scheißen», hat Dünnpfiff).

Unser Darm reagiert sehr schnell auf psychisch-seelische Komponenten.

Wer seelisch belastet ist, hat meist auch ein Thema mit dem Darm.

Wenn jemand nicht so gut loslassen kann, neigt jemand z. B. mehr zu Verstopfung.

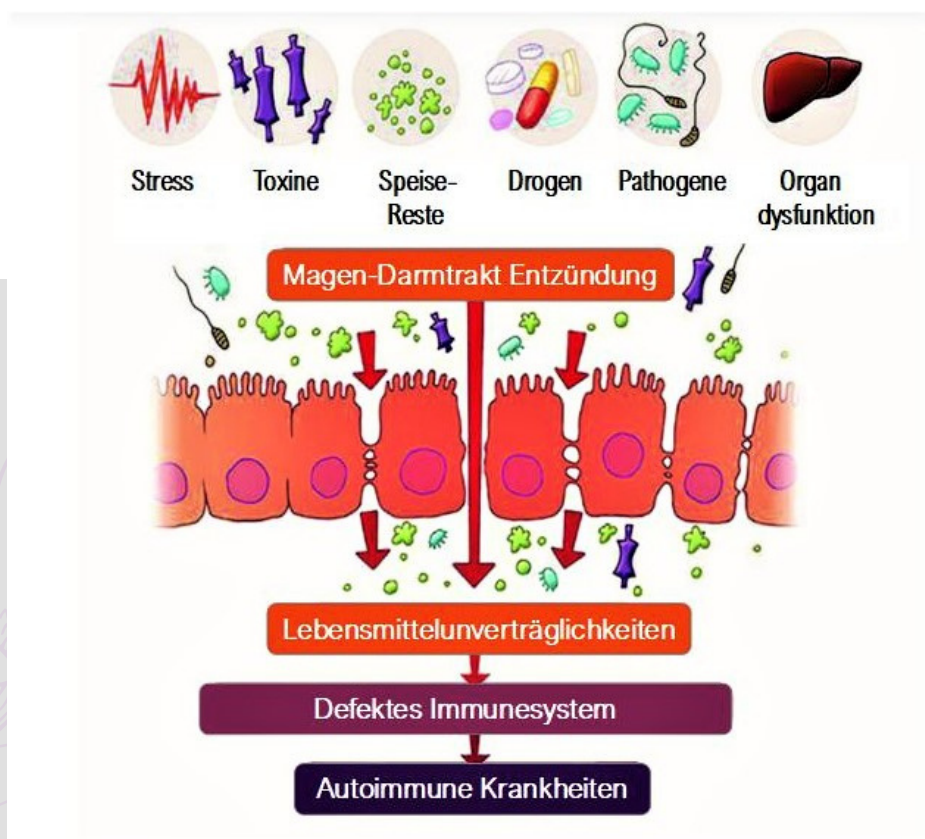
Der Darm ist also nicht nur ein physisches Organ, sondern aus holistischer Sicht ein sehr wichtiges Organ.

Was ist gut für den Darm?

- Pflanzliche Ernährung
- Ballaststoffreiche Ernährung
- Keine reizenden Bestandteile (scharf, säuernd, Junkfood, Zucker)
- Gesunde Ernährung

Alkohol, Stress, Medikamente (allen voran Antibiotika), ungesunde Ernährung & Trinken, wie gegessen wird (in Hektik und kaum gekaut) führen schnell zu Darmproblemen.

Der Darm/die Darmflora wird ja zudem auch durch die schon durchgenommene Zirbeldrüse gesteuert.



Die Darmflora hat als hauptsächlichen Bestandteil Bakterien, aber auch Viren und Pilze. Wir haben wahrscheinlich 10x an Mikroben als Zellen in unserem Körper. Man sagt sogar, dass wir der «Wirt» sind für diese Mikroben.

Die Darmflora hat aus naturheilkundlicher Sicht schon jeher einen großen Fokus, die Wissenschaft ist erst in letzter Zeit darauf sehr aufmerksam geworden.

Man weiß unterdessen, dass diese Bakterien der Darmflora viele Abläufe steuern und teils sogar auch psychische Abläufe.

Die Darmflora baut sich in den ersten 7 Jahren erst auf und es startet vor allem auch durch den Geburtskanal.

Das Baby bekommt durch den Geburtskanal der Vagina der Mutter bereits ein wichtiges Fundament an Bakterien.

Daher sind solche Babies meist besser immunisiert – erst Recht wenn sie auch gestillt sind.

Bei Kaiserschnittkindern hat man daher auch nicht verwunderlich festgestellt, dass sie oft weniger robust sind vom Immunsystem als auch psychisch, da der natürliche Geburtsprozess auch ein Baby bereits in seiner Resilienz prägt.

Besonders das 1. Lebensjahr ist daher sehr heikel und dort sollten sämtliche Toxine oder Beeinträchtigungen vermieden werden.

Leider wird aber durch die Schulmedizin dies oft sogar im Gegenteil forciert wie durch toxische Impfungen oder Antibiotika, wodurch der Körper bereits sehr belastet wird und die Darmflora zerstört wird und sich danach nicht mehr richtig aufbauen kann.

Wichtig ist auch die Diversität von Bakterien – also eine große Anzahl von verschiedenen Bakterienstämmen. (Ähnlich wie in der Landwirtschaft, wo man auch nicht nur Monokultur machen sollte...)

Bestimmte Bakterien haben bestimmte Wirkungen, Aufgaben, Rückkoppelungen etc. Man weiß auch, dass z. B. Menschen, die sehr ängstlich sind, ihre Darmflora und bestimmte Bakterienstämme verändern.

Jedoch:

«DIE MIKROBE IST NICHTS – DAS MILIEU IST ALLES.»
(siehe Filmlink)



Je nach Milieu fühlen sich bestimmte Bakterien dort wohl oder nicht. Das heißt auch, dass «gute» Bakterien evtl. verschwinden, wenn das Milieu nicht passt.

Daher reicht es auch nicht aus, von außen nur Bakterienstämme zuzuführen und zu glauben, damit sei alles getan.

Viele Bakterien führen zu Prozessen, wie z. B. auch bei der Fermentierung.

Die Darmflora reagiert auf den gesamten Lebensstil.

Selbst wenn Bakterien zugeführt werden, aber der Lifestyle nicht passt, können diese Bakterien schnell wieder aus der Balance sein.

Wir haben den Sympathikus-Modus und Parasympathikus-Modus.

Der Sympathikus-Modus ist, wenn man «in action», «in Anspannung» ist – die Verdauung und Aufnahme ist aber besonders im Parasympathikus besser. Also im entspannten Modus.

Demnach ist ein holistischer Lebensstil eine wichtige Basis auch in diesem Aspekt.

Der Darm ist ein wunderbarer Spiegel für unsere Seele, aber auch unseren Lifestyle.

Es kommen ca 10 x Impulse/Signale über die Darm-Hirn-Achse vom Darm Richtung Gehirn, als umgekehrt.

Wenn nun also durch den Lifestyle eine Dysbiose (Verschiebung der Zusammensetzung) vorhanden ist, kommt es auch zu einer Verschiebung der Signale.

Was kann der Darmflora schaden?

**Antibiotika (vernichten die Darmflora.)
(Bios = das Leben)**

**Aus naturheilkundlicher Sicht ist das
ein «No-Go»**

- **Einseitige, ungesunde Ernährung**
- **Alkohol**
- **Medikamente**
- **Toxine**
- **Stress**

Heutzutage wird oft Antibiotika sogar fälschlicherweise als «Vorbeugung» gegeben – nicht nur bei Menschen, sondern auch besonders in der Tierzucht, weshalb es immer mehr resistente Bakterien gibt besonders bei den pathogenen Bakterien.

Bei der Dysbiose können dann Teile der Darmflora sich immer mehr ausweiten und werden pathogen. Ein weit verbreitetes Beispiel ist der Pilz **Candida Albicans**.

Candida Albicans haben wir zwar immer und ist «in Balance» nicht schädlich, jedoch bei Dysbiose verbreitet er sich sehr und wirkt dann pathogen.

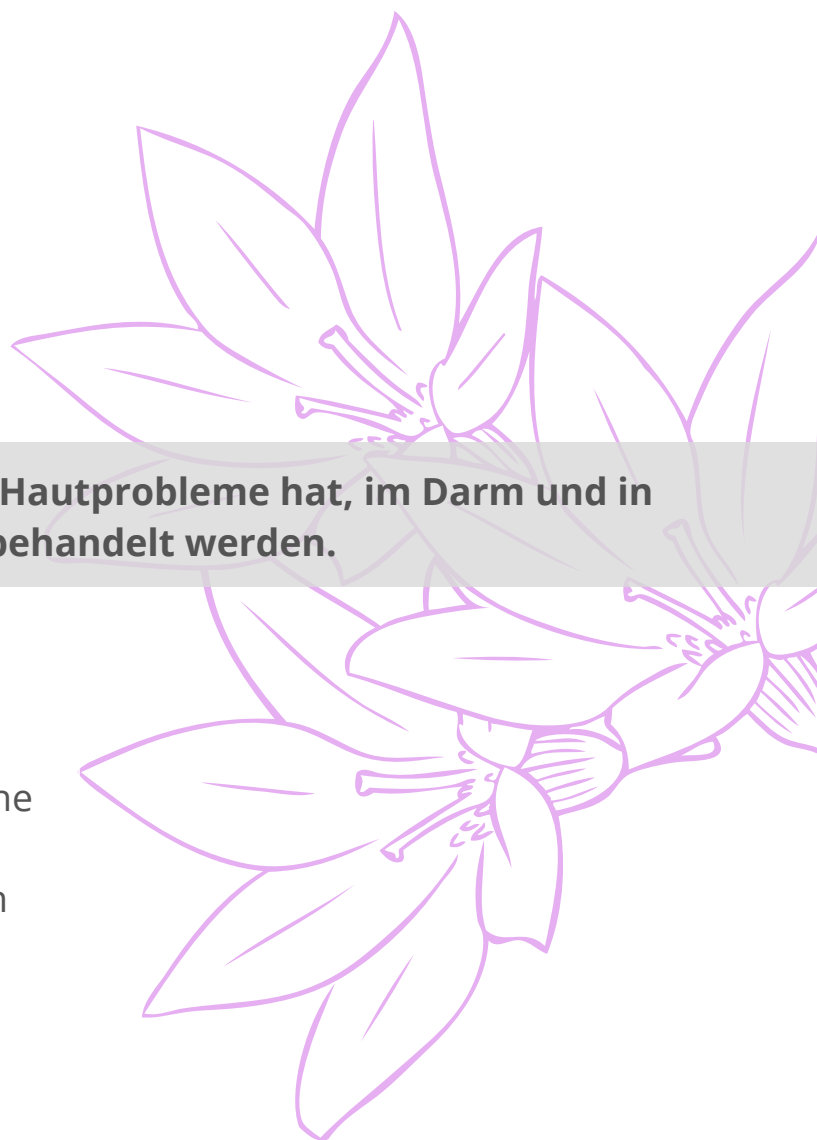
Wie auch in der Natur – wenn das Milieu nicht mehr stimmt, kann ein Pilz, wenn er sich massiv ausbreitet, zum Parasit werden, der pathogen ist.

Unser Darm ist das Tor nach Aussen.

*«Wie im Innen
so im Aussen.»*

Daher muss auch jeder, der z. B. Hautprobleme hat, im Darm und in der Darmflora behandelt werden.

Gerade auch Pilzkrankungen wie z. B. Vaginalpilz, Fußpilz zeigen auf, dass das Milieu nicht stimmt und eine Dysbalance vorliegt und dies meist über den Darm therapiert werden sollte und nicht nur über lokale Behandlung, sondern das Milieu verbessert werden.



Symptome von Dysbiose der Darmflora:

- Blähungen
- Krämpfe, Koliken
- Durchfall, Verstopfung
- Schmerzen
- Hautprobleme
- Migräne

In der Schulmedizin wird leider nur Symptombehandlung gemacht und auch das falsche Denken ist darin weit verbreitet:

z. B. beim Symptom Hautkrankheiten geht man zum Hautarzt oder bei psychischen Problemen zum Psychotherapeuten (was sicher auch seine Berechtigung hat).

Aber eine Darmbehandlung/ -sanierung ist oft dann zusätzlich viel wirksamer für das Symptom. Der Ursprung ist bei beiden evtl. im Darm.

Oft wird nur auf der Ebene, wo es sich zeigt, behandelt.

Als metaphorisches Beispiel:

Wenn das rote Öl-Lämpchen im Auto leuchtet (die Ebene, wo sich das Symptom zeigt), bedeutet es aber, dass die Ursache unter der Kühlerhaube ist und dort zu wenig Öl ist.

Symptombehandlung wäre nun, das Lämpchen auszuschrauben. Dann leuchtet es nicht mehr – das Symptom ist weg.

Die Ursache ist aber nicht angegangen worden, warum es zu dem Symptom kam: zu wenig Öl.

Eine ungünstige Darmflora kann sich also überall als Symptom zeigen.

Was kann man machen, um Darmflora & Darmschleimhaut zu verbessern?

- Eine gesunde, nährstoffreiche, biologische, pflanzliche Ernährung
- Probiotika nehmen (fermentierte Dinge durch Milchsäure-Bakterien, wie z. B. Sauerkraut, Kimchi, Kombucha, Kefir...)
- Präbiotika (Faserstoffe wie z. B. Akazienfasern, Chicoree, Artischocke, Banane, Apfel, Birne, Inulin...)
- Ballaststoffreiche Ernährung (Achtung: nicht zu grobe Vollkorndinge bei gestörtem oder entzündetem Darm)
- Brotdrunk
- Schleimhaut «aufpeppen» z. B. mit Aloe Vera Produkten, Schärpflaume, Heilpilz Hericium, Flohsamen
- Lifestyle ohne Stress, Alkohol, Medikamente
- Bewegung
- Darmmassagen
- Hochdosiertes Vitamin D
- Omega-3-Fettsäuren
- Gerstensaft
- Produkte mit vielseitigen Bakterienstämmen zur Unterstützung

Deine wichtigsten Freunde im Körper sind diese Darmbakterien.

Die Darmflora hat definitiv eine große Bedeutung in der holistischen Gesundheit.

Gluten-Unverträglichkeit

Gluten ist ein in vielen Getreide enthaltenes Eiweiß, was viele auch das «Opium-Eiweiß» nennen, da es «Brain-Fog» (Umnebelung) auslöst.



In Weizen, Hafer, Roggen, Gerste.

Viele spüren die Reaktion nicht sofort, sondern nach ca. 30 min – wenn überhaupt.

Zum Beispiel auch nach Nudeln, Pizza, Gebäck, Brot aus glutenhaltigem Getreide etc. lösen bei vielen Schwindel, Verwirrtheit, Vernebelung und Stimmungsschwankungen aus.



Heutzutage sehen viele Gluten als unterschwelligen Grund für eine langfristige Reizung des Darmes und der Darmschleimhaut, die dann entzündet und geschwollen ist.

Nährstoffe können nicht mehr gut aufgenommen werden, man sieht die Reaktion nicht so direkt.

Die Darmflora verändert sich dadurch auch.

Bei z. B. Pollen-Allergien oder direkten Nahrungsmittelallergien (das Thema Allergien wird in einem anderen Modul noch näher besprochen) zeigen sich die Reaktionen meist sofort und sehr heftig «an der Oberfläche» wie in tränenden und angeschwollenen Augen, Nase-, Mund-, Hals-, Atmungsbereich.

Viele spüren die Unverträglichkeiten einfach «nur» als Unwohlsein, da sie nicht so heftig ausfallen und spüren evtl. Blähungen oder leichte Vernebelung, weshalb sie sich aber nicht weiter große Gedanken machen.

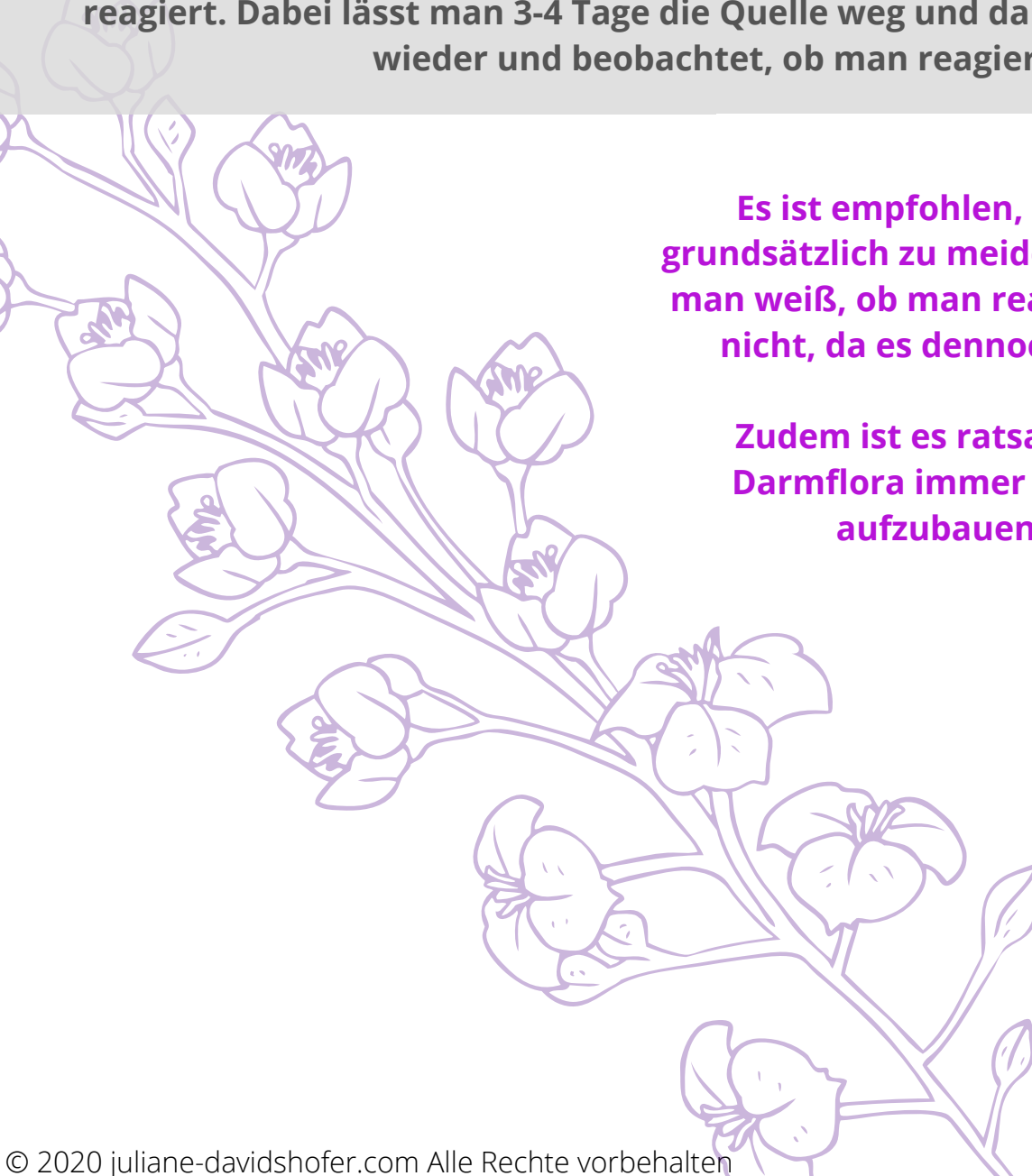
Viele Hersteller stellen aber – aufgrund steigender Nachfrage – unterdessen immer mehr glutenfreie Produkte her, um diese unterschwellige Belastung, Reizung und Entzündung gar nicht erst auszulösen.

Viele weichen zudem auf glutenfreies Getreide wie Buchweizen, (Dinkel), Mais und Hirse aus.

Zudem kann man durch eine **Rotationsdiät (Auslassdiät) feststellen, ob man reagiert. Dabei lässt man 3-4 Tage die Quelle weg und dann probiert man es wieder und beobachtet, ob man reagiert.**

Es ist empfohlen, Gluten grundsätzlich zu meiden. Egal, ob man weiß, ob man reagiert oder nicht, da es dennoch reizt.

Zudem ist es ratsam, die Darmflora immer wieder aufzubauen.



Histamin-Unverträglichkeit

Zum Beispiel Rotwein, Käse, Schokolade, Tomaten, Auberginen.

Dort reagiert jemand unmittelbar. Dies äußert sich z. B. durch Fließschnupfen, Herzrasen, Migräne, Durchfall, geschwollenen Augen, Rötungen.

Histamin ist ein Amin, was auch teils Bestandteil von Aminosäuren ist und ist in vielen Dingen enthalten und kommt natürlich im Mensch, Tier und Pflanzen vor.

Um Histamin abzubauen, braucht es ein bestimmtes Enzym, was bei Unverträglichkeit fehlt.

Wenn jemand Weißwein verträgt, aber bei Rotwein reagiert, ist das ein Hinweis auf eine evtl. Histaminunverträglichkeit.

Manche reagieren auch bei fermentierten Produkten, z. B. Sauerkraut.

[Siehe Link zu Lebensmittel mit Histamingehalt.](#)

Daher ist es wichtig, zu schauen, wann und wie schnell jemand reagiert und nachdem was gegessen/getrunken wurde.

Es ist ratsam bei Symptomen ein Ernährungstagebuch zu führen.

Bei langanhaltenden Unverträglichkeiten können sich dann auch Allergien entwickeln und systemische Erkrankungen.

Lactose-Unverträglichkeit/ -intoleranz

Lactose = Milchzucker

Da bereits jeder 6./7. diese Unverträglichkeit hat, gibt es immer mehr «lactose-freie» Produkte.

Als Veganer hat man keine Gefahr, da man Kuhmilchprodukte sowieso nicht konsumiert.

Als Beschwerden treten meist Durchfall, Bauchkrämpfe oder Völlegefühl auf, sobald das Produkt im Darm ist.

Aus holistischen Gründen ist es ratsam, grundsätzlich keine Milchprodukte zu sich zu nehmen.

Fructose-Intoleranz

Fructose = Fruchtzucker

Natürlich in Früchten, Säften, Marmeladen etc.

Ähnliche Reaktionen wie bei der Lactose. Achtung auch, da es oft reingemischt ist. Natürlich z. B. in Diabetiker-Produkte, oft auch Light-Produkte.

Einen Fructose-Test kann man durch einen speziellen Atemtest beim Arzt machen lassen.

Generell gilt

Reinspüren, Körper beobachten.

Man kann es auch testen lassen - aber vor allem gilt:

Nach dem Essen sollte sich jeder wohl fühlen, nicht müde sein, kein Völlegefühl, keine Blähungen, Durchfall etc.

Dann kann man analysieren und durch Rotationsdiät austesten.

Sorbit-Unverträglichkeit

Zum Beispiel in Kaugummis und Süßigkeiten, aber auch Getränken.

Unverträglichkeiten wirken sich auf das Wohlbefinden aus und der Körper ist dann immer «im Kampf».

Weil es Viele haben und eben nur latent da ist, gehen dem nicht viele Menschen auf den Grund.

Wenn Unverträglichkeiten entdeckt sind, gilt es generell den Darm gut wieder zu beruhigen und aufzubauen, wie zuvor erwähnt (Darmsanierung) und die reizenden Dinge wegzulassen.

Wer lieber testen lassen möchte, kann den Alca-Test machen (siehe Links).

Bei Fertigprodukten kann es auch aufgrund der Zusatzstoffe sein, dass jemand reagiert.

Durch den Umgangsjargon wie z. B. «das hab ich noch nicht verdaut» sehen wir, dass Verdauung auch eine klare psychische Komponente hat. (Im Modul mit der Psychosomatik werden wir näher darauf eingehen.)

Man weiß auch, dass durch Traumata/Schocks, die Darmflora sich verändern kann. Höre dir und anderen gut zu, denn oft kann man aus den Worten viel heraushören.

Nun einige der gängigsten Darmerkrankungen.

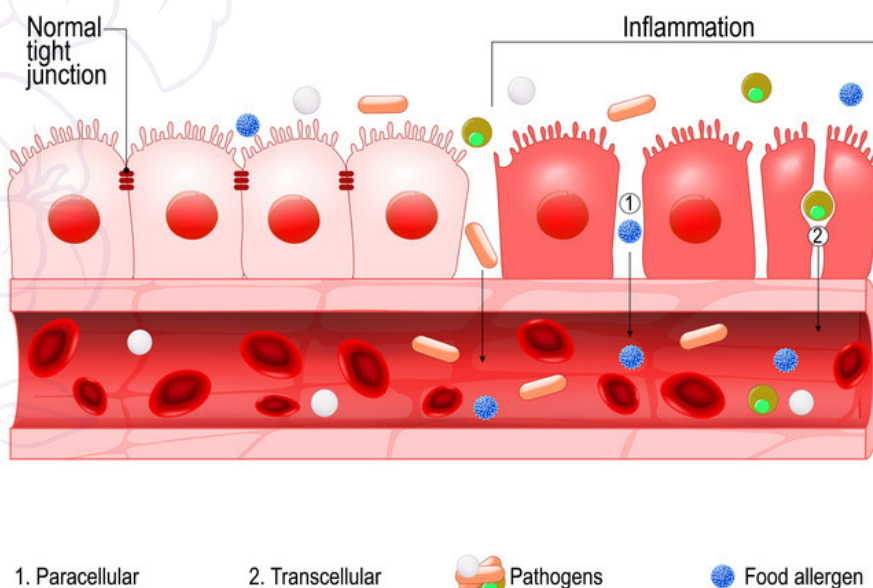
Leaky gut (durchlässige Darmwand)

Durch die Dauerreizung und Entzündungen, wird die Darmschleimhaut «löchrig/durchlöchrig» und unverdaute oder nicht aufnahmeübliche Dinge gehen in die Blutbahn.

Dann reagiert der Körper sehr stark und «bekämpft» diese auch und schwächt den Körper.

Es können dann mit der Zeit Funktionsstörungen, Autoimmunerkrankungen kommen.

Ca. 90 % der Menschen haben eine Dysbiose und dann oft auch eine gereizte Darmschleimhaut und stehen oft latent vor einem Leaky Gut.



Morbus Chron

Viele haben sogenannte «Schübe» mit heftigen Durchfällen bis zu 20 x / Tag.

Oft dann starker Nährstoffmangel, wie generellen bei Durchfällen.

Colitis Ulcerosa

Starke Darmschleimhautentzündung mit Geschwülsten, Schmerzen und Durchfällen.

Reizdarm

Chronische Entzündung mit schmerzhaften Begleiterscheinungen, Blähungen und Durchfällen und wird oft durch Stress verstärkt.

Reagiert nur manchmal und oft eine Folge von verschleppten Unverträglichkeiten.

Die Schulmedizin hat bei diesen Krankheiten kaum was zu bieten, als extrem schädliche Medikamente (z. B. Cortison), sieht den Darm nur mechanisch und schneidet einen Teil weg vom Darm oder macht künstliche Darmausgänge.

Diese Darmkrankheiten führen natürlich generell zu einem schlechten Milieu, Nährstoffaufnahme und Immunsystem können nicht richtig funktionieren.

Menschen, die sehr viel Stress haben, bauen solche Krankheiten – gekoppelt mit den schon erwähnten Faktoren – oft auf.

Daher ist es sehr wichtig, auch

psychisch diese Krankheiten zu behandeln/anzugehen.

- Wie geht es jemandem psychisch?
- Wie denkt jemand?
- Welche Stressfaktoren können reduziert werden?
- Was kann man am Lifestyle ändern?
- Entspannung

Dann reagiert der Darm oft auch – neben den erwähnten Vorgehensweisen – positiv.

Divertikulitis

Entzündliche, schmerzhafte Ausstülpungen im Dickdarm.

Wichtig ist die Ursache anzugehen und die bereits erwähnten Maßnahmen für den Darm zu machen.

Der Darm kann wieder regeneriert und wieder aufgebaut werden.

Jegliche langanhaltenden Probleme im Darm können sich negativ auf Körper und Psyche auswirken.

Auch Blähungen können Richtung Herz hochdrücken – Gase können zudem eine Eigenvergiftung mit sich bringen, daher gilt immer: Rauslassen.

Bakterien möchten sich wohl fühlen und im richtigen Milieu sein.

Falls dies nicht ist, wandern sie teils auch in andere Regionen, wo sie eigentlich nicht hingehören und oft dann auch Gase entstehen.

Gase immer rauslassen.

Bei Blähungen helfen:

- Fenchel
- Kümmel
- Anis, Kamille
- Heilerde (bindet Gase)
- Faserstoffe/Ballaststoffe (binden auch Gifte)

Um das Darmmilieu zu harmonisieren helfen auch Kale (Grünkohl) und Selleriesaft.

Es gilt immer das Grundprinzip: Darm beruhigen und Darm aufbauen.

Weiter hilft bei Darmkrämpfen auch Magnesium, sowie zum besseren Aufbau:

- Zink, Vitamin D, Vitamin C
- Kollagen (für Darm)

Manche reagieren über Darmstörungen auch mit allergischem Asthma oder Neurodermitis/Psoriasis/Ekzemen.

Immer wieder Augenmerk auch auf die Psyche schauen und «klären».

Wenn eine Umstellung und Behandlung gestartet wird, kann es erstmal zu einer Verschlimmerung kommen.

Bei Hautirritationen durch den Darm kann immer auch von außen mit Aloegel oder Zinksalbe natürlich beruhigt werden.

Sobald der Darm wieder besser funktioniert und das Milieu und die Darmflora gebessert sind, fühlen viele Menschen schnell mehr Energie, weniger Beschwerden, sind klarer im Kopf und fühlen sich fröhlicher.



A 4.5 Die Organuhr – Teil 1

In der chinesischen Medizin gibt es die **Meridiane**. Das sind Energielaufbahnen von der Lebensenergie CHI.

Die chinesische Medizin sagt, dass immer zu einer bestimmten Zeit diese Meridiane, die auch immer mit ihrem zugeordneten Organ zu tun haben, eine spezielle Hochdurchflutung mit dem CHI haben – wie dann auch das entsprechende Organ/Bereich.

Wenn z. B. immer zur selben Zeit ein Organ Beschwerden hat, kann es hinweisen, dass dort auf energetischer Ebene bereits Blockaden sind.

Auch wenn bestimmte Gefühle immer zur selben Zeit auftauchen, kann dies ein Hinweis sein, da auf energetischer, physischer und emotionaler Ebene hier Auswirkungen sein können.

In der westlichen Welt achtet man meist nicht so auf diese ganzheitlichen Rhythmen, jedoch ändert sich das nun hoffentlich etwas.



Die Organuhr startet nicht um Mitternacht

–
**sondern um 3 Uhr morgens
und es ist immer ein 2 h Takt.**

3 – 5 Uhr Lungen

Menschen mit Herzinsuffizienz wachen dann oft auf, da Lungenödem Atmung verhindert.

5 – 7 Uhr Dickdarm

Entleerung der Gifte durch Darmentleerung. (Loslassen). Lauwarmes Wasser trinken unterstützt.

Etwas ist verdaut – auf physischer und psychischer Ebene.

7 - 9 Uhr Magen

«Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann, abends wie ein Bettler»

Proteinreiches Frühstück – Power

9 – 11 Uhr Bauchspeicheldrüse & Milz

Verdauung – Insulinausschüttung – Geistige Kraft stark – Milz

Bei Nachtschichten oder Zeitzonewechsel gibt es oft dann Probleme, da die Organe zu einem anderen Zeitpunkt als wo die «Hochphase» ist von der CHI-Energie, besonders aktiviert sind. Evtl. können hier dann auch Blockaden entstehen.

Bei Akkupunktur oder Shiatsu wird versucht, diese CHI-Energie wieder in den Fluss zu bringen.

11 – 13 Uhr Herz/Herzkranzgefäße

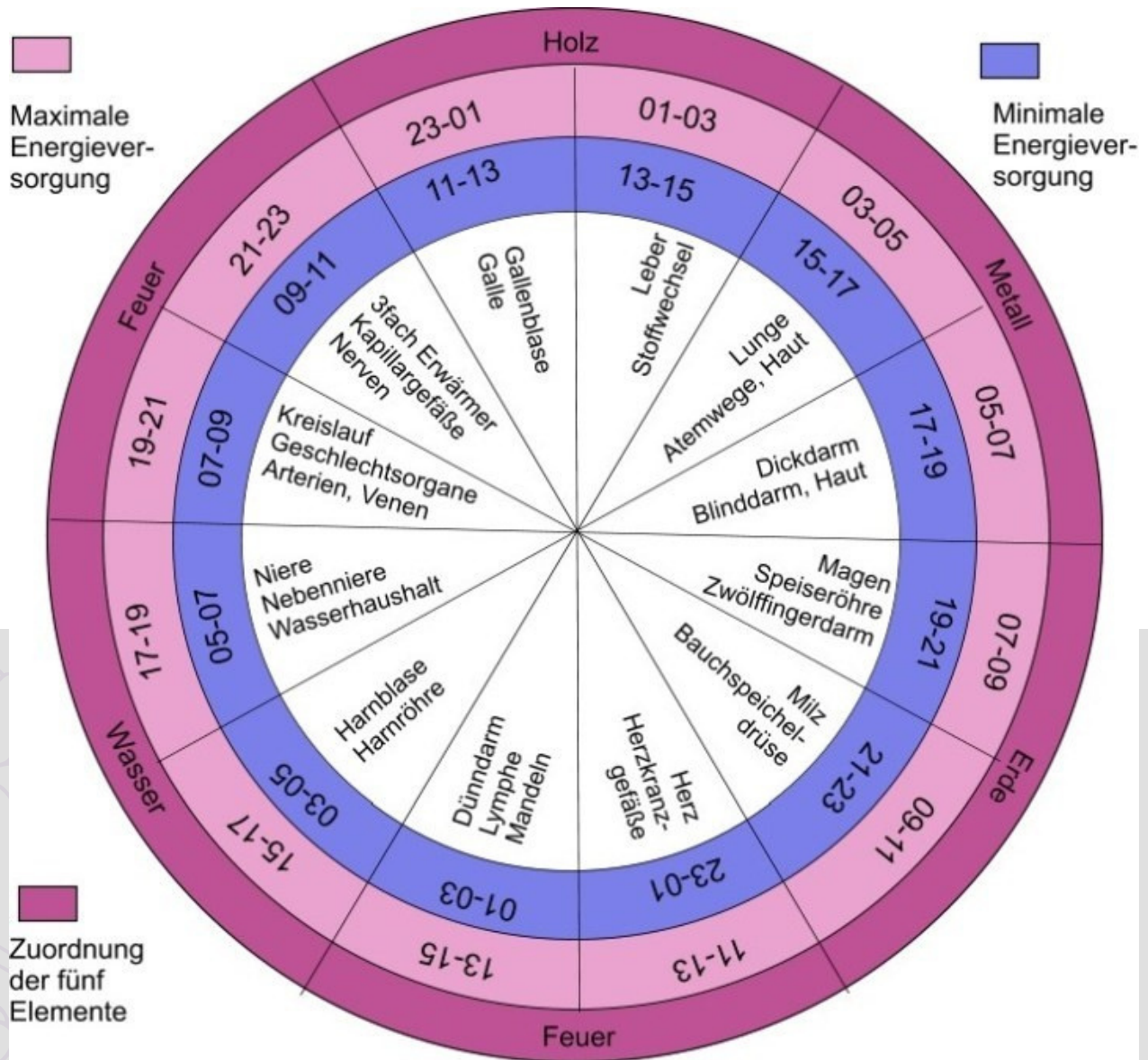
Dort sollte eher Ruhe sein und Stress zu vermeiden. (Mittagsschlaf)
Herzinfarkte treten vermehrt auch in dieser Zeitspanne auf.

13 – 15 Uhr Dünndarm

Mittagstief, Verdauung, atmen, ruhiger Sport (Yoga)/Spaziergang
Extreme Aktivität hier vermeiden – also kein Mittagsgym.

A 4.5 Die Organuhr - Teil 1

Wenn wir den Rhythmen dieser Organuhr und inneren Uhr mehr folgen, wird sich energetisch viel mehr ausgleichen können.



A 4.6 Die Organuhr - Teil 2

15 - 17 Uhr Blase

Vermeehrt Urinausscheidung. Energie steigt wieder an. Nachmittagshoch.

17 - 19 Uhr Niere

Energie hoch. Möglichkeit zu hoher körperlicher Aktivität. Nierentee.

19 - 21 Uhr Pericard/Kapillaren

Aktive Entspannung. Blutdruck fällt etwas.

21 - 23 Uhr 3fach- Erwärmer

Meditation. Regeneration. Verdauung geht in Erholung.

23 - 1 Uhr Gallenblase

Alles kommt zur Ruhe. Gallenkoliken vermehrt in dieser Zeit.

(Evtl. Leber-Gallen-Blasen-Reinigung machen, falls jemand Gallensteine hat.)

1 - 3 Uhr Leber

Entgiften. Leberprobleme. Wachstumshormone aktiv. Schläfenkopfschmerz.

