

Theorie

9 IM RHYTHMUS DER ZEIT

- 10 Ständiger Wandel
- 11 Zyklen des Menschen
- 14 Kampf gegen den eigenen Rhythmus
- 15 Die soziale Uhr: ständiger Jetlag
- 15 Hormone und Nerven steuern den Rhythmus
- 19 Extra: Der Rhythmus der Leistungsfähigkeit

21 ZEIT IN DER ORGANUHR

- 22 Der natürliche Rhythmus
- 23 Yin und Yang
- 24 Energiegewinnung
- 26 Der Weg des Qi
- 27 Energiekreislauf durch die Organe
- 28 Extra: Checkliste: Dysbalancen erkennen
- 33 Extra: Die Organuhr und ihre Abschnitte

Praxis

35 NATÜRLICHE HEILMITTEL

- 36 Akupressur: Das Qi anregen
- 37 Die Energiezirkulation von außen günstig beeinflussen
- 38 Partnermeridiane und Ben-Punkte
- 39 Extra: Akupressurtechniken
- 40 Extra: Akupressurpunkte
- 42 Das Meridiansystem – Wege der Lebensenergie
- 43 Extra: Die Yin-Meridiane
- 44 Extra: Die Yang-Meridiane
- 45 Extra: Die Partnermeridiane
- 46 Zungendiagnose
- 47 Spiegel des Organismus
- 48 Blick ins Innere
- 54 Heilpflanzen, Vitalpilze & Co.
- 55 Mehr Wohlbefinden im Alltag
- 56 Heilpilze, kostbare Geschenke der Natur
- 59 Extra: Vitalpilze
- 62 Schüssler-Salze und Homöopathika
- 64 Bachblüten: den Körper über die Seele heilen

65 Extra: Zähne und Organe

67 ORGANZEITEN

68 Lungenzeit

69 Bereit für den Tag

76 Dickdarmzeit

77 Ballast abwerfen

82 Magenzeit

83 Aufnehmen und verarbeiten

88 Milzzeit

89 Lernen und Neues schaffen

94 Herzzeit

95 Sonnige Lebensfreude

100 Dünndarmzeit

101 Verdauen und sortieren

106 Blasenzeit

107 Neuorientierung

112 Nierenzeit

113 Rückzug und Ruhe

119 Extra: Nachgefragt

120 Perikardzeit

121 Seelenfrieden finden

126 Sanjiao-Zeit

127 Vernetzung

132 Gallenzeit

133 Mut und Struktur

138 Leberzeit

139 Entgiften und lösen

144 Extra: Tophelfer für die Organe –
ein Überblick

Ernährung

147 GESUND GENIESSEN

148 Rezepte für die Organe

Service

186 Bücher und Adressen, die weiterhelfen

188 Sach- und Rezeptregister

191 Impressum