

Friederike Reumann

Acht
Programme
zur Entlastung,
Regulierung und
Vitalisierung

Yoga für die Organe



riva

Mit den wirksamsten Asanas, Atemtechniken,
Meditationen und Tipps aus der Naturmedizin
die Organfunktion unterstützen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2023

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock/GingerKitten, Katika

Fotos: alle Fotos von Christin Waitz, Detailverliebt-Fotografie www.detailverliebt-fotografie.de; außer Bild der Autorin, Seite 211: Studioline Hannover; alle anderen Bilder von Shutterstock: VectorMine: 14; Valentina Antuganova: 22, 165; Net Vector: 22; first vector trend: 44; logika600: 107 o.; Designua: 107 u., 118; SvetaZi: 117; Liya Graphics: 134; Sakurra: 149; Natali Zakharova: 158; Valentyn Volkov: 159; Manfred Ruckszio: 160; osoznanie.jizni: 161; Olga Bolbot: 176; ilusmedical: 185; Marochkina Anastasiia: 188; Alpha Tauri 3D Graphics: 198; Madrock24: 200; Gartmanart: 208

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: COULEURS Print & More, Köln

Printed in Slovenia

ISBN Print 978-3-7423-2165-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1938-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1937-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Friederike Reumann

Yoga für die Organe

Mit den wirksamsten Asanas, Atemtechniken,
Meditationen und Tipps aus der Naturmedizin
die Organfunktion unterstützen

riva



Inhalt

Gesundheitsvorsorge für Körper, Geist und Seele	6
---	---

Kapitel 1

BASICS: GESUNDE ORGANE FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER 9

Moderne Medizin und alternative Heilmethoden	10
Organe im Wandel der Zeit	15
Selbsteinschätzung: Der Blick in den Spiegel	18
Die Organfunktionen und ihre Zusammenhänge - eine Übersicht	20
Yoga für die Organe: Eine moderne Methode zur Entlastung des Organsystems .	23
Yoga für die Organe im Vergleich zu traditionellen Yogaformen	26
Die Wirkungen und Effekte	29
Wie die Yogasequenzen geübt werden	31

Kapitel 2

PRAXIS: KÖRPERSPÜREN, PRANAYAMA, ASANAS UND HEILSAME MEDITATIONEN FÜR DIE ORGANE 39

Körperspüren und Shavasana	40
Pranayama: Das bewusste Atmen	43
Die Asanas	48
Heilsames Meditieren für Körper und Geist	97



Kapitel 3

YOGA-FLOWS ZUR ENTGIFTUNG, REGULIERUNG UND

VITALISIERUNG DER ORGANE 101

Organe selbst behandeln und stärken 102

Das Gehirn

Die Schaltzentrale der Organe 105

Die Schilddrüse

Balance für Körper und Seele 116

Das Herz

Der Motor des Lebens 133

Die Lunge

Lebenskraft für den gesamten Körper 148

Die Milz, der Magen und die Bauchspeicheldrüse

Die Körpermitte 163

Die Leber

Meisterin des Stoffwechsels 175

Der Dünn- und der Dickdarm

Zuhause für Billionen Bakterien 187

Die Nieren und die Harnblase

Das Klärwerk für den Körper 199

Über die Autorin 211

Ich bin dankbar 212

Meine weiterführenden Empfehlungen für dich 213

Sachregister 216

Übungsregister 219

Gesundheitsvorsorge für Körper, Geist und Seele

Sowohl die Ansätze der Schulmedizin als auch die Ergänzungen der alternativen Heilmethoden beinhalten Therapiemöglichkeiten, die in der heutigen Zeit wichtig für die Erhaltung der Gesundheit sind.

Mein Wunschkonzept für eine moderne Medizin in der heutigen Zeit ist eine Therapiemethode, in der die Schulmedizin und die alternativen Heilmethoden Hand in Hand zusammenwirken dürfen: eine Gesundheitsfürsorge für Körper, Geist und Seele, die den Menschen eigenverantwortlich und aktiv in seine Heilungsprozesse einbindet. Wird darüber hinaus medizinische Hilfe benötigt, sollte sie dem Betroffenen jederzeit zur Verfügung stehen.

In diesem Buch versuche ich, dir mit einfachen Mitteln solch ein Konzept zur Verfügung zu stellen. Wir konzentrieren uns gemeinsam auf die Gesunderhaltung und Regeneration des Organsystems und deuten die Alarmsignale der Organe als Störung des inneren Gleichgewichts. Du wirst erfahren, welche vielseitigen körperlichen Leistungen deine Organe tagtäglich erbringen und wie sie sich mit selbigem Engagement in deine emotionale und geistige Seelenlandschaft einbringen.

Yoga für die Organe umfasst Aspekte aus der klassischen Medizin, der alternativen Heilmethoden und Anregungen aus dem Mentalcoaching. Die Grundlage bilden die klassischen Säulen des Hatha Yogas: *Pranayama*, *Asanas* und *Meditation*, die ich an die Herausforderungen und Gegebenheiten der heutigen Zeit angepasst habe. Yoga deshalb, weil seine Philosophie die besten Antworten auf Fragen hat, wie man ein erfülltes und gesundes Leben inmitten immer herausfordernder Lebensumstände führen kann.

Yoga lehrt, dass die eigenen Körpersignale erst dann wahrgenommen und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiv werden können, wenn man in Resonanz mit sich selbst tritt. Deswegen findest du im zweiten Kapitel die Übung »Körperspüren« als ersten Schritt, um dich vom Alltag zu lösen, damit du die Reise zu dir selbst beginnen kannst.



Alle weiteren Schritte, die du mit diesem Buch gehst, legen den Fokus auf die Gesundheit der Organe, denn wenn deine Organe harmonisch zusammenwirken, ist der ganze Körper voller Vitalität. Die Gedanken und Emotionen ordnen sich zu einem klaren Geist und du spürst die Kraft ganzheitlicher Gesundheit.

Ab dem dritten Kapitel findest du ausführliche Organporträts mit allen Informationen, die du brauchst, um die einzelnen Organe gut zu pflegen und gesund zu erhalten: Ein umfassendes Übungsprogramm mit spezifischen Atemtechniken und Meditationsübungen, einen Tipp für die geistig-seelische Ordnung und Bonusseiten für jedes Organ mit interessanten naturheilkundlichen Anwendungen. Die Tipps aus der Naturheilkunde und aus dem Mentalcoaching lassen sich gut vor den Pranayama-Übungen (Atemtechnik) umsetzen, du kannst sie aber auch in den Asanas selbst umsetzen oder vor der Meditation ergänzend in dein Übungsprogramm einbauen.

Jetzt wünsche ich dir mit dem Buch eine inspirierende Reise in deine innere Welt. Mögest du glücklich und gesund sein und die Fähigkeit haben, dich immer wieder für dich selbst zu begeistern!

Deine


Friederike Reumann





Kapitel 1

Basics:
Gesunde Organe
für einen
gesunden Körper



Gesundheit und Wohlbefinden erleben wir aufgrund eines komplexen Zusammenspiels vielfältiger Körperfunktionen und seelisch-geistiger Ausgeglichenheit. Wenn du die Zusammenhänge verstehst, kannst du dir selbst die Grundlagen für ein langes Leben schaffen.

Moderne Medizin und alternative Heilmethoden

Alles im Leben dreht sich um Balance, um ein Gleichgewicht der Kräfte und wie wir mit den Herausforderungen des Lebens umgehen – auch wenn wir uns dessen im Alltag nicht bewusst sind. Meist merken wir, dass etwas nicht in Ordnung ist, erst dann, wenn wir spürbar aus dem Gleichgewicht kommen und der Körper mit deutlichen Symptomen signalisiert, dass etwas nicht stimmt. Symptome und Schmerzen zeigen sich in erster Linie in guter Absicht. Schmerzen wollen uns schützen. Sie sind unmissverständliche Signale, die uns zur Veränderung auffordern, damit wir zurück ins Gleichgewicht finden und gesund bleiben. Organsymptome sind oft von subtilerer Natur und schwerer zu deuten oder zu lokalisieren. Alle Arten von Verdauungsbeschwerden deuten auf ein Problem im Stoffwechsel hin. Müdigkeit oder Antriebslosigkeit können ebenfalls auf ein Organproblem hindeuten.

Die Organe des Körpers bilden ein komplexes, zusammenhängendes System, dessen einzelne Teile alle wechselseitig aufeinander einwirken. In dieses System hinein spielen auch der Geist und die Seele. Der Umgang mit dem Körper beeinflusst das Denken und die seelischen Befindlichkeiten. Bricht man sich beispielsweise das Bein und hat deswegen stärkste Schmerzen, sind auch der Geist und die Seele mit involviert: Man hat nicht nur körperliche Schmerzen, sondern fühlt sich zudem missgestimmt, demotiviert oder zutiefst erschüttert. Oder umgekehrt: Seelische Leiden und unterdrückte Emotionen können körperliche Beschwerden auslösen. Existenzängste etwa spiegeln sich häufig als Schmerzen im unteren Rücken wider.

Obwohl die Verbindungen zwischen Körper, Geist und Seele für jeden offensichtlich sein müssten, geben die meisten Menschen die Autorität über ihren Körper bereitwillig an eine Wissenschaft ab, die den Körper in Einzelteile aufgliedert. Die moderne Schulmedizin ist ein Feld, das im Vergleich zu alternativen Heilmethoden noch sehr jung ist. Dennoch wird ihr in den meisten Fällen mehr Vertrauen entgegengebracht als jahrtausendealten sogenannten alternativen Heilmethoden wie der traditionellen chinesischen Medizin oder dem Ayurveda.



Warum ist das so? Eigentlich kennt man den eigenen Körper als Betroffener doch am besten. Weshalb vertrauen wir in der Regel trotzdem einem außenstehenden Arzt mehr als dem eigenen Körper? Warum lauschen wir nicht häufiger nach innen und horchen, was die Selbstheilungskräfte blockiert?

Die Vorteile der Schulmedizin

Vielleicht ist der moderne Lebensstil mit dafür verantwortlich, dass wir der Schulmedizin so viel Vertrauen schenken. Der durchgetaktete Alltag mit all seinen Anforderungen bietet wenig Raum für eigene Bedürfnisse und Erholung. Die vielen Reize und Impulse unterdrücken körpereigene Signale. Plötzlich neu auftretende Symptome wie Schmerzen und Bewegungseinschränkungen haben im leistungsorientierten Leben keinen Platz. Sie sind Karriereblocker, unwirtschaftlich und störend. Aus diesen und weiteren Gründen müssen die Beschwerden möglichst schnell wieder verschwinden. Das führt häufig dazu, dass die Symptome nur oberflächlich behandelt werden, man sich jedoch aus Zeitmangel nur selten der auslösenden Ursache widmen kann.

Linderung von störenden Symptomen

In der modernen Wissenschaft und in der Schulmedizin wird vor allem die körperliche Ebene einer Krankheit berücksichtigt und es werden primär die bestehenden Symptome behandelt. Symptome und Beschwerden sind kategorisch durch Krankheitsbilder definiert. Für die meisten Krankheitsbilder gibt es standardisierte, gut erforschte Behandlungsleitlinien, nach denen sich der Arzt richtet. Das Symptom, das die akuten Beschwerden auslöst, wird in der Regel mit einem Medikament oder, falls notwendig, durch eine Operation von außen und durch einen Arzt behoben.

Die moderne Schulmedizin hat ihre Stärken in der Akutbehandlung von Erkrankungen und Beschwerden. Bildgebende Verfahren und andere Diagnosemöglichkeiten geben Aufschluss über die Anatomie und Funktionsweise betroffener Körperteile. Dadurch können akute Symptome meist zielgenau und effektiv behandelt werden.

Schulmedizin und die Bedürfnisse des modernen Lebens

Vermutlich passt die Schulmedizin einfach sehr gut in unser modernes Lebenskonzept. Sie stellt Mittel bereit, die sofort akute Schmerzen lindern, Krankheiten abmildern oder durch invasive Maßnahmen Körperstörungen beseitigen können. Dadurch verkürzt sich in vie-

len Fällen die Genesungszeit und man kann schnell zu seinem gewohnten Leistungslevel zurückkehren. Die Schulmedizin ist ein bequemes Mittel, die Verantwortung des eigenen Körpers an einen Außenstehenden abzugeben. Eigene gesundheitsschädigende Gewohnheiten werden selten überdacht und verändert, denn das akute, störende Symptom lässt sich ja relativ bequem und ohne großen Aufwand beseitigen. Und schon kann es weitergehen!

Weil der Input von außen durch die Flut von Informationen und Bildern über die zahlreichen technischen Medien und durch die zahlreichen Kontakte in sozialen Netzwerken sowie die Verlinkung mit weiteren On- und Offline-Adressen immer weiter zunimmt und intensiver wird, befassen wir uns hauptsächlich mit vielen verschiedenen Themen, die uns umgeben. Sie halten uns fast rund um die Uhr beschäftigt. Über all diesem Trubel und den echten und scheinbaren Verpflichtungen, die sich daraus ergeben, geht der Fokus auf uns selbst verloren, und so stumpft auch die Wahrnehmung von Körperempfindungen immer weiter ab.

Bildgebende Mittel wie Röntgen, Fitnessuhren, Ultraschall und MRT bieten einen digitalen Blick in unser Inneres. Anstatt zu spüren und wahrzunehmen, sehen wir uns die Schäden, die in unserem Körper entstehen, lieber ganz genau auf einem äußerlich sichtbaren Bild an. Das Bild »beweist«, dass der Schmerz echt ist und nichts mit Einbildung zu tun hat. Beschwerden werden greifbar und lassen sich mit der beschädigten Körperstruktur erklären. Dass es mit subtileren Beschwerden, die sich nicht unbedingt mit diesen bildgebenden Verfahren sichtbar machen lassen, ganz anders aussieht, ist eine andere Geschichte, mit der viele dann auch alleingelassen werden.

Jahrtausendalte Erfahrungslehren: Ein ganzheitlicher Blick

Die wenigsten Menschen haben sich bisher tatsächlich gefragt, ob zur Besserung ihrer Situation womöglich ein neuer Lebensstil der erste Schritt sein könnte, der nicht zuletzt mit der inneren Einstellung zu tun hat. Doch es fällt auf, dass sich immer mehr Menschen nach Erholungspausen im Alltag sehnen, eigene Bedürfnisse im Leben wichtiger nehmen und das Interesse, eigenverantwortlich etwas für die Gesundheit tun zu wollen, wächst. Der Mensch ist nämlich weder nur Gesundheit, noch ist er nur Krankheit. Er ist selbst dafür verantwortlich, auf welchen Pol er sich zubewegen möchte.

Alternative Heilmethoden, wie etwa die traditionelle chinesische Medizin und Yoga, haben einen differenzierten Grundgedanken: Sie legen den Fokus der Behandlung auf die Gesunderhaltung anstatt auf die Heilung von Krankheit. Ihre Philosophie lautet: Sind Körper, Geist und Seele in Balance, ist der Mensch gesund.



Schauen wir daher mal hinter die Kulissen und werfen einen Blick auf die Grundsätze der naturheilkundlichen Medizin. Wünschenswert wäre doch, wenn sich ein ganzheitlicher Therapieansatz finden ließe, der auf attraktive Gesundheitsziele wie dauerhafte Beschwerdelinderung und Wohlbefinden ausgerichtet ist, indem der Betroffene selbst mitwirken kann.

Der Mensch ist Körper, Geist und Seele!

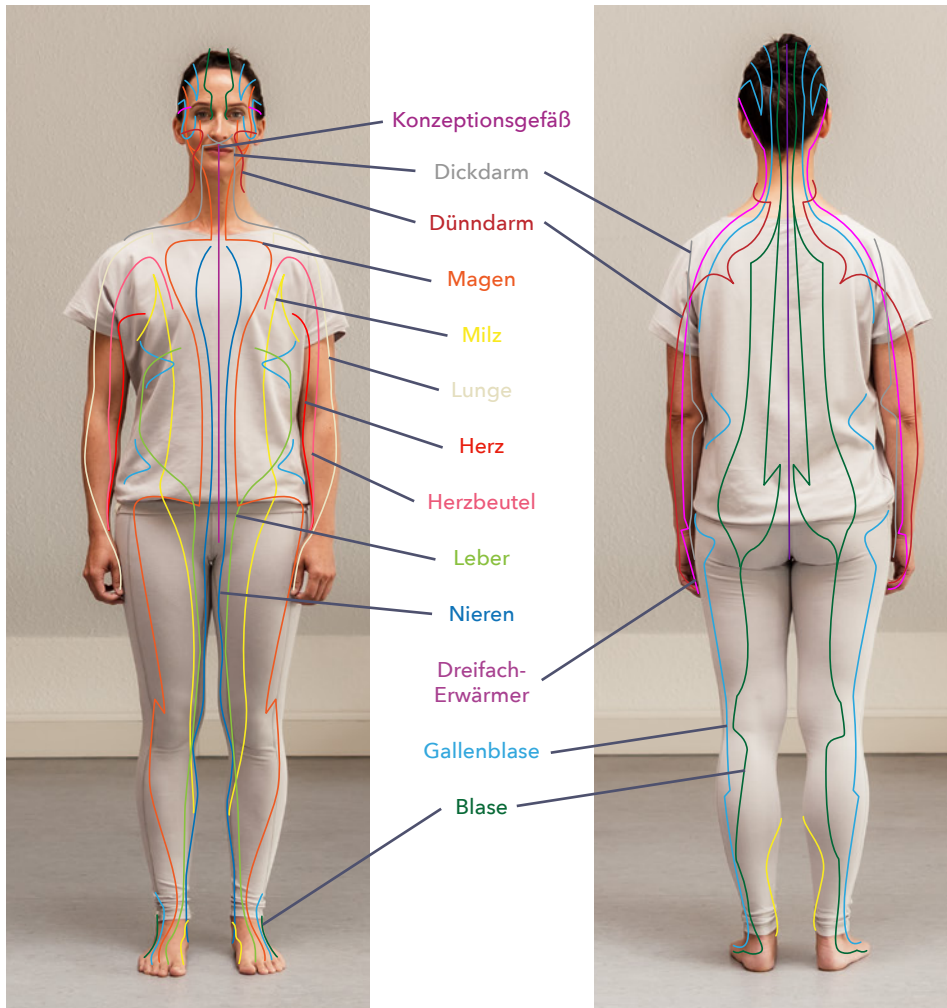
Alternative Medizinsysteme wie die traditionelle chinesische Medizin oder der in Indien praktizierte Ayurveda betrachten den Menschen und seine Gesundheit ganzheitlich. Sie erkennen den Menschen als ein komplexes, individuelles Wesen, dessen Bedürfnisse tiefer reichen, als die Linderung körperlicher Leiden herbeizuführen.

Die Untersuchungsformen beruhen auf jahrtausendealten Beobachtungen und Erfahrungswerten, die der Mediziner aus diagnostischen Mitteln wie der Pulsdiagnose oder aus einer ausführlichen Anamnese - der Befragung des Patienten - erhält. Im Mittelpunkt seiner Behandlung steht das Aufspüren und Beseitigen der Ursache, die das eigentliche Symptom auslöst. Der Mensch wird als Einheit aus Körper, Geist und Seele begriffen, und diese drei Bereiche sind untrennbar miteinander verbunden. Aus der Verbindung der drei Anteile formt sich die ganzheitliche, einzigartige Persönlichkeit jedes Menschen.

Zusätzlich zu ihren strukturellen, körperlichen Funktionsweisen werden den Organen im gleichwertigen Maße seelisch-geistige Fertigkeiten zugesprochen. Dazu zählen etwa die täglich gelebten Emotionen wie Wut, Trauer, Angst oder Freude, alle Gefühlsregungen und natürlich der geistige Zustand. Demnach kann die Ursache für ein körperlich gespürtes Symptom auch auf seelisch-geistiger Ebene zu finden sein. Außerdem wird der Mensch als ein mit der Umgebung und der Natur eng vernetztes Wesen begriffen, dessen Gesundheit unter anderem von psychischen, sozialen und ökologischen Faktoren beeinflusst wird.

Das Energiesystem

Die traditionelle chinesische Medizin und der Ayurveda gehen von einem zusätzlichen Kreislaufsystem im Körper aus, das in der Schulmedizin nicht berücksichtigt wird. Dieses weitere System besteht aus Leitbahnen, die Energie zu den Organen transportieren, und wird Meridiansystem genannt. Es gibt zwölf paarig angelegte Hauptmeridiane und acht außerordentliche Gefäße, die untereinander noch weiter verbunden sind. Das Energiesystem aus dem Ayurveda nimmt einen ähnlichen Verlauf wie das Meridiansystem der traditionellen chinesischen Medizin. Die Energiekanäle und Sammelbecken heißen dort *Nadis* und *Chakras*.



Der Körper verfügt über ein Meridiansystem, das die Organe mit Energie versorgt.

In allen Übungssequenzen, die du in Kapitel 3 findest, wird dich das Meridiansystem der traditionellen chinesischen Medizin begleiten. Es ist leicht zu verstehen und in den Asanas gut nachzuvollziehen. Jedes Organ wird durch einen Energiekanal genährt und mit Energie versorgt. Ähnlich wie ein Blutgerinnsel in einer Blutbahn, können auch die Meridiane verstopfen oder blockiert sein. Unter der energetischen Blockade kommt es dann meist zu einem Energiestau. Dadurch entsteht oft ein Energiemangel, der in der Regel Symptome mit kühlem, geschwächtem Charakter auslöst. Durch deh nende, gedrehte oder lang gehaltene Asanas aus dem Yoga lassen sich die energetischen Blockaden in den Meridianen beseitigen und die Energie kann wieder durch den Körper fließen und ihn nähren.



Organe im Wandel der Zeit

Die Organe im menschlichen Körper sollen den Körper am Leben erhalten, ihn nähren, ihn mit allem, was er zum Leben braucht, versorgen und die überflüssigen oder giftigen Substanzen aus dem Stoffwechsel entsorgen, ausleiten oder umwandeln, damit sie keine Schäden anrichten können - zu Letzteren gehören sowohl Substanzen aus Nahrung und Umwelt wie auch giftige Stoffe, die durch körpereigene Stoffwechselprozesse entstehen. Die Anatomie der Organe und ihr Leistungsspektrum sind perfekt auf diesen Aufgabenbereich abgestimmt. Der Körper erhält durch die Organe und ihre Stoffwechselprozesse alle lebenserhaltenden Energien und Impulse.

Bei der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten entsteht beispielsweise Kohlendioxid in den Zellen. Das Gas ist in großen Mengen für den Körper giftig und wird über die Lungen ausgeschieden. Ammoniak entwickelt sich aus der Verstoffwechslung von Eiweißen und Aminosäuren. Die Leber baut den giftigen Stoff in Harnsäure um und veranlasst die Ausscheidung über die Nieren.

Der Körper - ein belastbares System

Der Körper ist sehr belastbar, er kann viel ertragen, seine Leistungsfähigkeit hochregeln und sich in vielen Fällen selbst reparieren. Für seine Regeneration und für die vielen kleinen Reparaturarbeiten an den Zellen, Knochen und Organen ist er auf die Ruhephasen der Nacht angewiesen. In den Tiefschlafphasen baut sich Stress ab und das Gehirn kann sich erholen. Selbst mit neuzeitlichen Umweltbelastungen wie Feinstaub und Pestiziden in Nahrungsmitteln wird er fertig. Trotz der zusätzlichen Herausforderungen sind die Organe unermüdlich bestrebt, Energie für den täglichen Bedarf zu produzieren.

Der Körper ist erfinderisch

Damit der Mensch trotz all der zusätzlichen Herausforderungen der Neuzeit so gesund wie möglich leben kann, entwickelt der Körper Strategien, um die Homöostase zu erhalten. Wenn der Darm zu viel Nahrung aufnehmen muss, oder schlecht zu verdauende Nahrung, entstehen während der Stoffwechselprozesse Gase, die nur langsam abgebaut werden können. Der Darm bläht sich auf und seine Verdauungsleistung gerät ins Stocken. Dadurch wird der gesamte Darm schwerer und zieht an seiner Aufhängung an der Lendenwirbelsäule (Näheres im Kapitel zum Darm ab Seite 187). Wer sich über einen langen

Zeitraum darmbelastend ernährt, riskiert Gegenmaßnahmen, die der Körper ergreift, um den Rücken zu stabilisieren: Die Muskeln spannen an, die Faszien verhärten und der Rücken verformt sich.

Kompensationsstrategien gibt es auch innerhalb der Organe. Nimmt die Lunge etwa Feinstaub oder Zigarettenrauch auf, produziert sie mehr Schleim und schleust die Partikel über diesen Schleim schnell wieder aus dem Lungengewebe heraus. Wenn der Körper den Verdauungsvorgang beschleunigen muss, weil zu viel und zu oft gegessen oder ungenügend gekaut wird, regt der Körper das Hormonsystem an, mehr Hormone zu produzieren und die Stoffwechselprozesse damit anzukurbeln.

Extraaufgaben der Organe

Die Organe versorgen den Körper mit Nährbausteinen aus der Nahrung und entsorgen Überflüssiges sowie vom Körper selbst erzeugte Giftstoffe. Moderne Lebensgewohnheiten schleusen den Organen jedoch immer mehr zusätzliche Aufgaben zu. Dazu gehören etwa:

- Pestizide, Schwermetalle und Mikroplastik aus der Nahrung filtern und ausscheiden,
- Medikamentenrückstände verstoffwechseln,
- genügend Nährstoffe aus ungesunden Nahrungsquellen herauslösen,
- Alkohol, Industriezucker und Kohlenhydrate aus Backwaren verwerten,
- Essensberge mit viel zu wenig Verdauungssäften verdauen,
- das Immunsystem schulen, damit es neuzeitliche Viren und Bakterien erkennt,
- Feinstaub und Zigarettenrauch aus dem Lungengewebe Herausschleusen,
- den Schlaf-wach-Rhythmus trotz künstlicher Lichtquellen bewahren,
- die Zellen vor Elektrosmog schützen,
- Stress abbauen, obwohl Tiefschlafphasen und Pausen fehlen,
- Bewegungsmangel ausgleichen.

Man könnte die Liste unendlich fortführen. Umso erstaunlicher ist, wie robust und gesund die Organe der meisten Menschen trotzdem sein können. Das liegt daran, dass der Körper sehr erfinderisch ist und mit einer Vielzahl an Kompensationsmechanismen versucht, die Balance im Körper-Geist-Seele-System aufrechtzuerhalten.

Tip: Wenn du dich noch etwas motivieren musst, um dich in Zukunft mehr um deine Organe zu kümmern, schreibe dir eine eigene Tabelle, in die du einträgst, welche Aufgaben du deinen Organen tagtäglich zumutest.



Die Fähigkeit des Körpers, sich auf Anforderungen einzustellen und sich anzupassen, birgt in solchen Fällen auch Nachteile. Durch jede Kompensation müssen andere Körperstrukturen oder Funktionen Abstriche von ihren eigentlichen Aufgaben machen. Bei einem vollen, geblähten Darm wird zwar über zusätzlich mobilisierte Kräfte der Rücken stabilisiert, aber die Wirbelsäule muss sich für diese zusätzliche Stabilisierungsarbeit verformen, was die Bandscheiben übermäßig belastet. Die Lunge kann zwar bis zu einem gewissen Grad Extragiftstoffe wieder aus ihrem Gewebe herauslösen, muss jedoch als Beförderungsmittel für den angereicherten Schleim chronischen Husten produzieren. Auch eine ungesunde Ernährungsweise kompensiert der Körper scheinbar unbemerkt über Jahrzehnte, jedoch auf Kosten des Hormonsystems.

Dies sind nur einige Beispiele für Körperkompensationen. Es ist wichtig, dass du erkennst, dass jede Kompensation an einer anderen Stelle zu Abstrichen führt. Das Gleichgewicht im Körper-Geist-Seele-System wird mit einem hohen Energieaufwand dennoch über einen langen Zeitraum aufrechterhalten.

Wie fühlen sich vitale und gesunde Organe an?

Gesunde Organe arbeiten harmonisch zusammen und können all ihre Aufgaben erfüllen. Im Wesentlichen bedeutet das: Es verbleiben kaum Rückstände und Schlacken im Körper und die Zellen haben so viele Nährbausteine, dass sie keine Körperreserven verbrauchen. Das Muskel-Skelett-System ist frei beweglich und der Körper kann sich mühelos gegen die Schwerkraft aufrichten. Der Körper hat Normalgewicht und es gibt keine Verdauungsprobleme. Der Alltag ist schmerzfrei, alle Anforderungen können ohne übermäßigen Energieverbrauch erfüllt werden. Der Mensch fühlt sich nach der Arbeit vital genug, um seinen sportlichen Interessen oder anderen Hobbys nachzugehen. Im Idealfall schläft man gegen 23 Uhr zufrieden ein und bekommt während der Nacht genug Tiefschlafphasen für die Regeneration. Morgens beim Aufstehen ist so viel Energie da, um wach und vital in den Tag zu starten und offen für die Dinge zu sein, die einem begegnen werden.

Hier noch ein paar weitere allgemeine Vitalzeichen:

- Die Finger- und Zehennägel sind kräftig und ohne Rillen oder Flecken.
- Die Haare sehen füllig und glänzend aus.
- Die Augen sind klar und strahlen.
- Man verfügt über genügend Resilienzkräfte in stressigen Situationen.
- Der Körper ist ausdauernd und kann sich schnell regenerieren.
- Man kann ohne Probleme alle Arten von Lebensmitteln essen.
- Der Geist ist konzentriert und klar.

Doch wenn nur ein Organ schwächelt oder zu viel Energie abgezogen wird, leidet der gesamte Organismus, denn alle Organe müssen als komplexes System ineinandergreifen und zusammenarbeiten, damit sie ihre vielfältigen Aufgaben gut erfüllen können.

Je nach Aufgabenbereich haben Organe außerdem noch ganz spezifische Vitalzeichen. Das Herz etwa zeigt seinen Gesundheitszustand durch den Puls und den Blutdruck. Die Lungenkapazität kann man mithilfe gewisser Tests bestimmen. Will man die Leistungsfähigkeit von der Leber oder den Nieren unter die Lupe nehmen, eignet sich am besten eine Untersuchung der entsprechenden Blutwerte.

Weitere spezifische Vitalsymptome der Organe und auch die ersten Alarmsignale, über die sich Probleme und Ungleichgewichte äußern, liste ich dir in den Organporträts im dritten Kapitel (ab Seite 105) auf. Dort kannst du zu einem späteren Zeitpunkt in Ruhe nachlesen, wie du verschiedene Symptome einordnest. Schau vorab doch schon mal in den Spiegel und überlege, welches deiner Organe überlastet sein könnte. Die Abbildung auf Seite 19 hilft dir dabei, zu erkennen, welche Bereiche im Gesicht für welche Organe stehen.

Selbsteinschätzung: Der Blick in den Spiegel

Das ganze Körper- und Organsystem mit all seinen Zellen ist über das Nervensystem miteinander verbunden. Zwölf Hirnnerven im Kopfbereich steuern die meisten Körperfunktionen, sammeln Informationen über den Zustand sämtlicher Organe und Körperteile und gleichen diese ab. Via Mittelhirn gelangen die Informationen über den Zustand der inneren Organe auch auf unsere Gesichtshaut. Ähnlich wie bei einem Diaprojektor, der alles, was innen ist, nach außen projiziert, wird unser Gesicht zu einer Leinwand.

Aus diesem Grund kann ein Blick in den Spiegel viel über unseren Gesundheitszustand verraten und aufzeigen, mit welchen Gesundheits- oder gar offenen Lebensthemen man sich beschäftigen sollte.

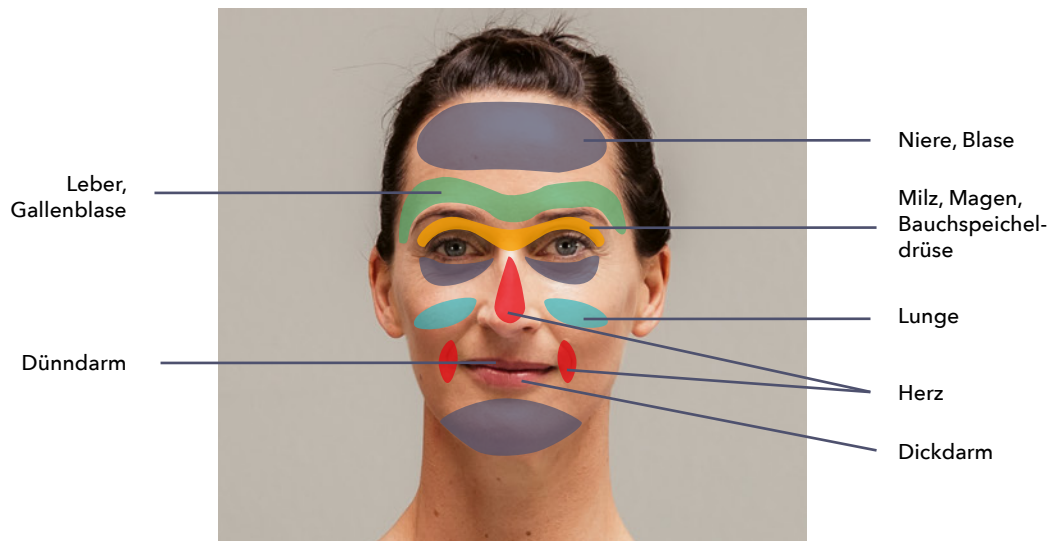
In der traditionellen chinesischen Medizin ist das »Lesen im Gesicht« oder die sogenannte Antlitzdiagnose schon seit vielen Tausend Jahren als Diagnosemittel für Ungleichgewichte im Körper-Geist-Seele-System bekannt. Das Gesicht wird in verschiedene Felder aufgeteilt, die den jeweiligen Organen zugeordnet sind. Der Nasenrücken beispielsweise steht für das Herz. Die Projektionsfläche der Leber spiegelt sich auf der Haut zwischen den Augen wider.



Alle augenfälligen Hautveränderungen, die von der Norm abweichen, werden in die Diagnose mit einbezogen. Auf den ersten Blick fallen meistens markante Veränderungen auf, wie etwa große, erhabene Flecken, Dellen, Gewebespannung, eiternde Pickel oder eine Narbe, die, je nachdem, in welchem Bereich des Gesichts die Abweichung auftritt, Rückschlüsse auf die jeweilige Organfunktion erlauben.

Selbst die Farbe der Haut in den einzelnen Arealen hat eine Bedeutung. Sehr weiße Haut zeigt eine generelle Unterversorgung mit Blut oder Mineralien an. Man findet diese Zeichen häufiger bei chronisch kranken Menschen. Gelblich-orangene Haut ist ein Zeichen dafür, dass mit der Leber etwas nicht stimmt. Möglicherweise haben sich Viren oder Bakterien eingenistet, die das Organ belasten. Sehen die Leber- oder Gallenblasenzonen im Gesicht eher grünlich oder violett aus, wird das als Hinweis auf Gallensteine verstanden, oder es haben sich zu viele Giftstoffe angesammelt. Erstaunlicherweise spiegeln sich sogar degenerative, also abbauende, Prozesse auf der Gesichtshaut wider. Dann ist die Haut eher bräunlich oder wirkt grau. Eine Rotfärbung ist ein Entzündungssignal und Blau deutet einen Sauerstoffmangel an.

Interessant, welche Möglichkeiten der Körper findet, um dir seinen Zustand mitzuteilen, findest du nicht? Seine »Idee«, dir den Zustand seiner Organe im Gesicht zu zeigen, in dem Körperteil, den du dir jeden Tag im Spiegel ansiehst und den sich deine Mitmenschen tagtäglich angucken. Spätestens dann, wenn dich jemand fragt: »Wie siehst du denn aus?«, lohnt sich also der Blick in den Spiegel und das Erforschen deiner Gesichtszonen.



Der Gesichtsausdruck verrät viel über den inneren Zustand des Körpers und der Seele.

Wenn du dir dein Gesicht im Spiegel genauer anguckst, achte auf gute Lichtverhältnisse und orientiere dich an der Abbildung auf der vorherigen Seite. Dort findest du die Einteilung der verschiedenen Gesichtszonen und ihre jeweilige Organzuordnung. Überträgst du die abgebildeten Gesichtszonen in dein Spiegelbild, siehst du bei Auffälligkeiten in deinem Gesicht gleich, welches Organ überlastet sein könnte. Aber Achtung! Das Erkennen von Schwellungen, Dellen, Falten, Farb- und Strukturveränderungen im Gesicht allein macht noch keine Diagnose. Es zeigt aber organische Belastungen und Funktionsstörungen deutlich und gibt Hinweise darauf, welches Organ Unterstützung benötigt. Schwächezeichen im Gesicht bestehen meist schon lange bevor sich ein Symptom im Organ stärker meldet. Das ist sehr praktisch und vom Körper gut durchdacht, denn so kannst du frühzeitig und prophylaktisch die Organgesundheit verbessern. Spannend zu beobachten ist, dass sich die Schwächezeichen auf der Gesichtshaut mit der Verfassung des entsprechenden Organs ändern. Kümmerst du dich etwa bei dunklen Augenringen eine Zeit lang intensiver um deine Nieren und versorgst sie mit Nährstoffen und frischem Wasser, mildern sich die Augenringe und verblassen. Organpflege lohnt sich also nicht nur für innere Gesundheit und Wohlbefinden, du kannst mit ihr auch dein Gesicht verjüngen und deine Leuchtkraft zurückgewinnen.

Die Organfunktionen und ihre Zusammenhänge – eine Übersicht

Unsere Organe nutzen die dem Körper zugeführte Energie und tragen dazu bei, sie so umzusetzen, dass er vital und kräftig leben kann. Jedes einzelne Organ hat seine Aufgaben, und alle Organe arbeiten im Körpersystem idealerweise gut aufeinander abgestimmt zusammen. Alle Organe sind miteinander verbunden und vernetzt. Ohne das Herz beispielsweise könnte die Lunge den von ihr aufgenommenen Sauerstoff nicht in den Körperkreislauf abgeben.

Bevor du in die Welt jedes einzelnen Organs eintauchst, findest du hier zur Orientierung einen kurzen und knappen Überblick über die Hauptaufgaben der Organe und wie sie miteinander zusammenhängen. In den Übungsprogrammen für die Organe ab Seite 105 erfährst du dann mehr über ihren anatomischen Aufbau, ihre Funktionsweisen und welche geistig-seelischen Fertigkeiten den jeweiligen Organen innewohnen.

Weil es den Rahmen des Buches sprengen würde, habe ich die Geschlechtsorgane ausgeklammert. Über diesen Themenbereich gibt es ausgezeichnete Bücher von Autoren, die sich mit den entsprechenden Organen befasst haben. Am Ende des Buches, ab Seite 214, empfehle ich dir weiterführende Literatur, wenn du tiefer in diese Themen einsteigen möchtest.



Das Gehirn und die Schilddrüse

Das Gehirn und die Schilddrüse sind die beiden Hauptorgane im Kopf und Hals. Gemeinsam steuern sie über den Hypothalamus und über die Hypophyse - zwei Anteile des Gehirns - die hormonellen Regelkreisläufe und beeinflussen mit den Hormonen nahezu alle Organe im Körper. Bemerkenswert ist der eigene Blutkreislauf im Kopf, über den das Gehirn selbst bei einem Herzstillstand weiter versorgt werden kann.

Das Herz und die Lunge

Die beiden Organe im Brustkorb, Herz und Lunge, sind vor allem durch die Blutkreisläufe in unserem Körper miteinander verbunden. Der lebenswichtige Sauerstoff wird über das Blut transportiert, und das Herz ist die zentrale Pumpe, die den Kreislauf antreibt. In der Lunge findet der eigentliche Gasaustausch zwischen Sauerstoff (Einatmung) und Kohlendioxid (Ausatmung) statt. Beide Organe können sich über das vegetative Nervensystem inneren und äußeren Umständen sofort anpassen. Diese Fähigkeit ist sehr wichtig, denn dadurch wird die Sauerstoffversorgung des Körpers stets gesichert.

Die Verdauungs- und Stoffwechselorgane

Milz, Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber und Darm sind die Hauptorgane für den Stoffwechsel und für die Verdauung. Sie sind über den Pfortaderkreislauf miteinander verbunden. Zusätzlich werden sie durch Fettschürzen, Faszien, Bänder und Muskeln im Bauchraum gehalten, abgestützt und vernetzt. Diese Organe verdauen den Speisebrei, zerkleinern ihn in feine Nährbausteine und entscheiden, welche Substanzen der Körper brauchen kann und welche wieder ausgeschieden werden. Verallgemeinert könnte man sagen, dass die Verdauungs- und Stoffwechselorgane durch unzählige chemische Prozesse Energie zum Leben herstellen und giftige oder schädliche Stoffe aus dem Körper ausleiten.

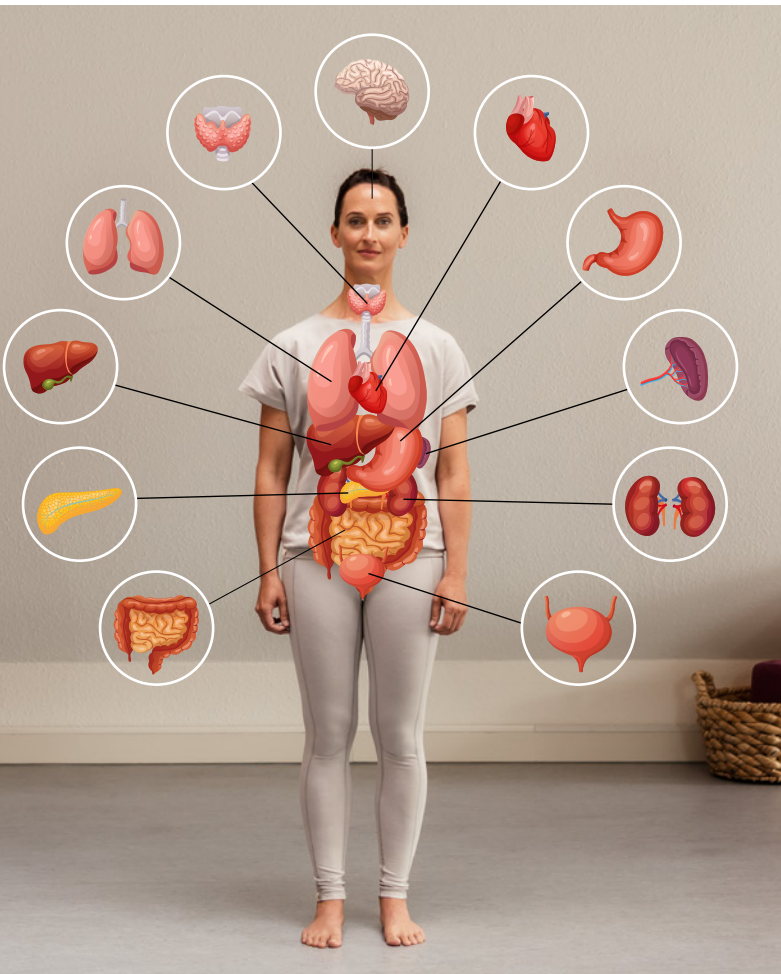
Kaue langsam

Wer sich beim Kauen Zeit lässt, leistet einen wichtigen Beitrag für ein gutes Verdauungsergebnis: Die Drüsenaktivität wird angeregt, aus dem Speisebrei werden kleine Portionen geformt, die gut geschluckt werden können, und der Magen wird durch einen gut vorgekauerten Speisebrei entlastet.

Von der Nahrungsaufnahme bis zur Ausscheidung

Mit »Verdauung« ist grob die Zerkleinerung der aufgenommenen Nahrung, ihre chemische Aufspaltung durch Enzyme im Verdauungstrakt und ihre Aufnahme ins Blut gemeint. Auf diese Weise entstehen die für den Körper lebenswichtige Energie und die Nährbausteine für den Organismus. Die Verdauung beginnt im Mund. Die aufgenommene Nahrung wird mit den Zähnen zerkleinert und dann eingespeichelt. Der Speichel enthält schon erste Verdauungsenzyme, beispielsweise die fettspaltende Lipase.

Der Nahrungsbrei fließt über die Speiseröhre in den Magen. Dort vermischt sich der Brei und wird ordentlich durchgeknetet. Die Magensäure verdaut überwiegend Eiweiße und tötet ankommende Bakterien, Parasiten und giftige Substanzen ab. Die Säure kann dem Magen nichts anhaben, denn er wird von innen mit einer schützenden Schleimschicht überzogen. Spezialisierte Magenzellen produzieren den sogenannten *Intrinsic Factor*, der im Dünndarm für die Aufnahme von Vitamin B₁₂ ins Blut benötigt wird. Nach etwa vier Stunden wird der Nahrungsbrei in den Dünndarm geschoben.



Hier vermischt sich der Nahrungsbrei weiter. Enzyme zerlegen den Brei in kleinste Bausteine wie Einfachzucker, Fettsäuren, Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe, die der Körper über das Blut aufnehmen und verwerten kann. Mithilfe von anderen Enzymen aus der Bauchspeicheldrüse (beispielsweise Amylase) und dem Gallensaft aus der Leber werden insbesondere Fette, aber auch Kohlenhydrate aufgespalten und dem Organismus zugänglich gemacht. Nach fünf weiteren Stunden wird der noch flüssige Speisebrei in den Dickdarm geschoben.

Alle Organe im menschlichen Körper auf einen Blick.