

CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE SEPTEMBER 2015

Organsprache

Von Lunge bis Pankreas

2 - 10

Therapie

11

Organsprache

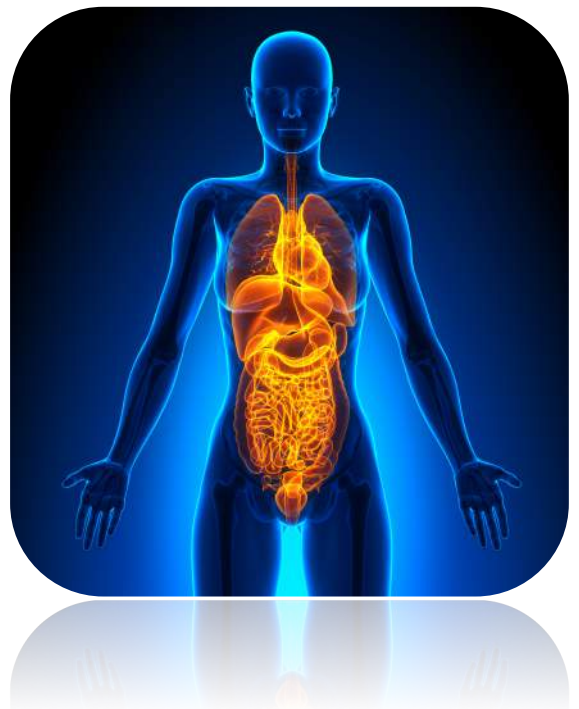
Aus dem Volksmund kennen wir unterschiedliche Sprüche, in welchen Organe angesprochen werden.

Was wollen uns die Organe genau sagen? Könnte es sein, dass ein Stück Wahrheit in **Redensarten** besteht?

Welche **Funktionen** haben die Organe und welche **Zusammenhänge** gibt es mit dem ganzen Körper und mit unseren **Emotionen**?

Beschwerden, die regelmässig zu einer bestimmten Tageszeit auftreten, können auf eine **Funktionsstörung** desjenigen Organs hinweisen, das zu diesem Zeitpunkt seinen maximalen Energiedurchfluss hat. Hier spricht man von der **Organuhr**.

Sollten wir also nicht mehr die **Signale unseres Körpers bzw. unserer Emotionen wahrnehmen**?





Die Lunge

Funktion

Ihre Aufgabe ist die **Aufnahme von Sauerstoff** und die **Ausscheidung von Kohlendioxid**. Mit ihren rhythmischen Bewegungen hat die Lunge eine Beziehung zum Stoffwechsel und zum Gehirn. Durch die Ein- und Ausatmung wird das Zwerchfell bewegt und den Stoffwechsel wird aktiviert.

Lungenstörungen können sich auf körperlicher Ebene wie folgt melden:

- Kurzatmigkeit und Atemstörungen
- Erkrankungen der Lunge
- Schluckauf
- Heiserkeit
- Schulter- und Brustkorbbeschwerden
- Verspannungen am unteren Nacken bzw. oberer Rücken

Die Lunge kann sich auf emotionaler Ebene wie folgt ausdrücken:

- Neigung zu Kummer, Besorgnis und Traurigkeit
- Übertriebenes Selbstmitleid
- Nicht annehmen können - z.B. Komplimente
- Tendenz, in der Umgebung aufzugehen, auf Kosten des eigenen Wesenskerns



Organuhr

Stärkste Aktivität:
3:00 bis 5:00 Uhr



Warnsignale in Bezug auf:

Kontakt, Kommunikation, Freiheit, Beziehung, Fremdbestimmung, Trauer, Kummer und Verachtung, Depression

Redensarten, die mit Emotionen verknüpft sind:

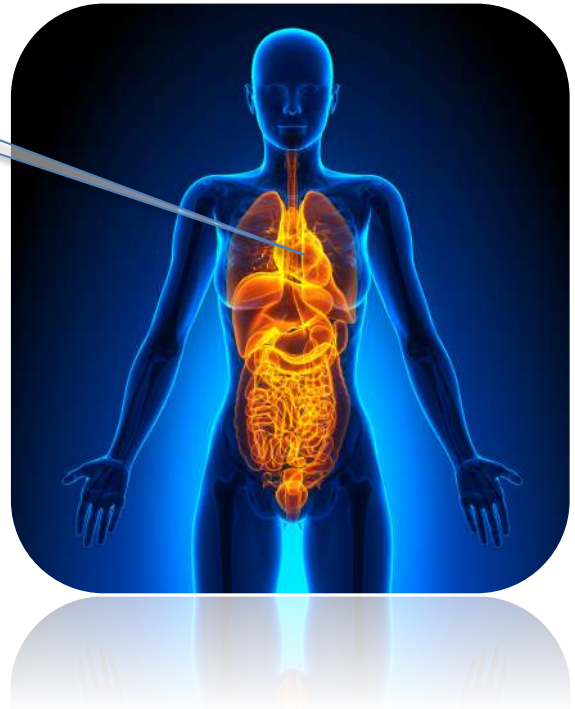
- Mir geht die Luft aus
- Seiner Wut Luft machen
- Hier herrscht dicke Luft
- Es verschlägt mir den Atem
- Einen langen Atem haben
- Man hustet sich die Seele aus dem Leib
- Aufgeblasen sein
- Langatmig sein
- Sich die Lunge aus dem Hals schreien
- Sich mal Luft machen
- Erstmals durchatmen



Das Herz

Funktion

Zusammen mit den Blutgefäßen bildet das Herz das **Herzkreislaufsystem**. Dieses versorgt den Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen. Es transportiert Stoffwechselprodukte und Kohlendioxid wieder ab.



Herzstörungen können sich auf körperlicher Ebene wie folgt melden:

- Blutdruckschwankungen
- Müdigkeit
- Kurzatmigkeit
- Blässe
- Herzenge, Herzklopfen, Herzflimmern
- Gestörtes Gleichgewicht
- Oberer Rückenbeschwerden

Warnsignale in Bezug auf:

Lebensenergie, Lebensfreude, Lebenskraft, Liebe, Mitgefühl, Familienprobleme, Liebesfähigkeit (auch zu sich selbst), Vitalität, Freude, Neid und geringes Selbstwertgefühl, nicht auf Gefühle hören, Überbewertung der Ego, Angstzustände, Angststörungen

Das Herz kann sich auf emotionaler Ebene wie folgt ausdrücken:

- Ängste
- Schuldgefühle
- Zwangsneurosen
- Innere Unruhe

Redensarten, die mit Emotionen verknüpft sind:

- Es bricht mir das Herz
- Halbherzig
- Man nimmt sich etwas zu Herzen
- Das Herz verlieren
- Herzschmerz
- Das Herz in die Hose rutschen
- Es zerreisst mir das Herz
- Herzlos



Organuhr

Stärkste Aktivität:
11:00 bis 13:00 Uhr

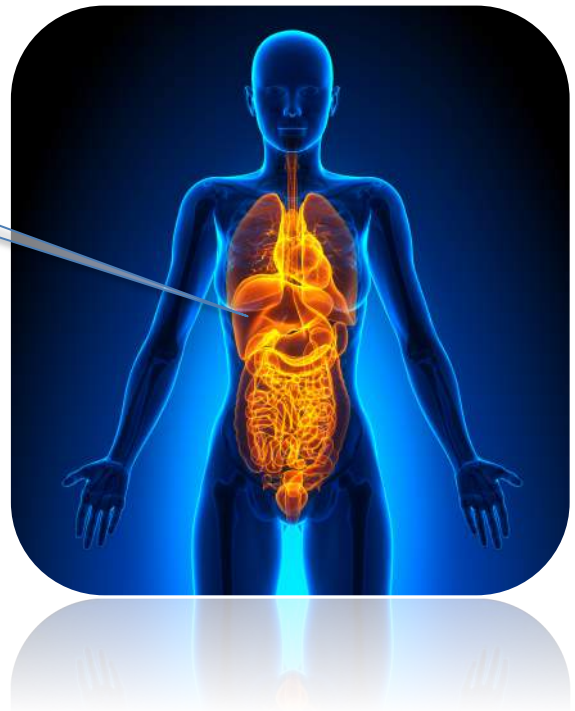


Die Leber

Funktion

Die Leber ist unser **grösstes Stoffwechsellorgan**. Alle aufgenommenen Nahrungsmittel werden von den Verdauungssäften des Magens, der Bauchspeicheldrüse (Pankreas), der Galle und des Darms gelöst und der Leber zur weiteren Verarbeitung zugeführt.

Zu der wichtigen **Aufgabe des Aufbaus** übernimmt die Leber auch die zentrale Rolle im **Abbau von Stoffen**, die den Körper belasten oder nicht mehr benötigt werden. Dazu zählen unter anderem Umweltgifte, Medikamente, Stoffwechselprodukte und Hormone.



Leberstörungen können sich auf körperlicher Ebene wie folgt melden:

- Ödeme
- Augenleiden
- Thrombose
- Erhöhten Muskeltonus
- Verminderte Drüsenfunktion
- Nierenschwäche
- Schlafstörungen in der Zeit von 1 bis 3 Uhr morgens
- Hormonstörungen

Die Leber kann sich auf emotionaler Ebene wie folgt ausdrücken:

- Rechthaberei
- Arroganz
- Mangelnde Anpassungsfähigkeit
- Stumpfheit im Denken
- Depression
- Fehlende Unparteilichkeit

Warnsignale in Bezug auf:

Temperament, Wut, Güte, Ärger, Wertung, Kritik und Tadel

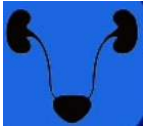
Redensarten, die mit Emotionen verknüpft sind:

- Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen



Organuhr

Stärkste Aktivität:
1:00 bis 3:00 Uhr



Die Niere

Funktion

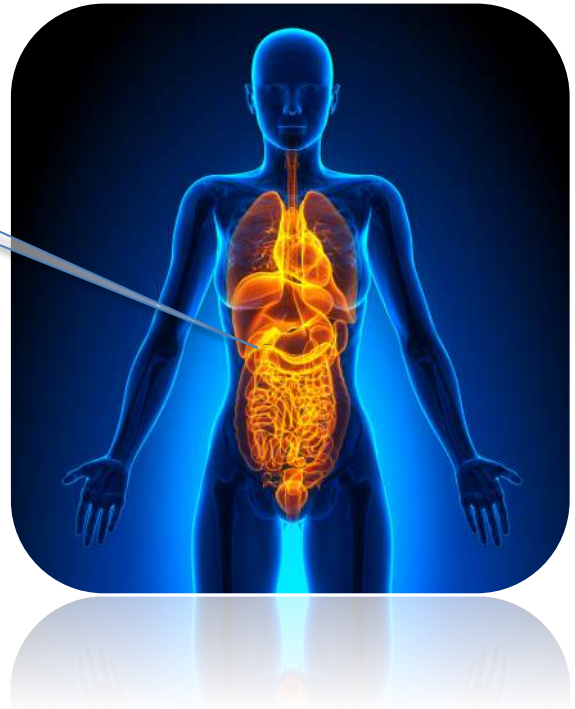
Die **Hauptaufgabe der Niere ist die Reinigung des Blutes**. Sie hat eine enge und intensive Beziehung zum Sauerstoff und zum Licht. Durch den im Winter bedingten Lichtmangel verlangsamt sich der gesamte Energiefluss im Körper.

Nierenstörungen können sich auf körperlicher Ebene wie folgt melden:

- Erkältungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Allergien
- Neurodermitis
- Schilddrüsenunterfunktion
- Nierenstein
- Gallestau
- Hypotonie (niedriger Blutdruck)
- Ohrenbeschwerden, Tinnitus
- krampfartige Beschwerden
- Mittlere Rückenbeschwerden
- Kiefer- und Nackenbeschwerden

Die Nieren können sich auf emotionaler Ebene wie folgt ausdrücken:

- Ängste
- Es fehlt der Mut zur Entschlossenheit
- Willenslähmung
- Depressionen



Warnsignale in Bezug auf:

Partnerschaft, Harmonie, Vertrauen, Mut, Akzeptanz; Angst, Zusammenhänge zu Eltern und Grosseltern, Beziehungsprobleme, Idealkollision, Gefühlskonflikt, unreine Gedanken, Betrug, falsches Verhalten

Redensarten, die mit Emotionen verknüpft sind:

- Etwas geht mir an die Nieren



Organuhr

Stärkste Aktivität:
17:00 bis 19:00 Uhr



Der Magen

Funktion

Durch die drei übereinandergelagerten Schichten von Muskelfasern, die längs, ringförmig oder schräg verlaufen, kann sich der Magen zusammenziehen und ausdehnen. Dabei wird der Nahrungsbrei mit dem Magensaft (durchschnittlich werden von den Drüsen ca. 2 l Magensaft/Tag gebildet) vermischt und in Richtung Magenausgang weitergeleitet. Ausserdem dient die ständige Durchmischung der mechanischen Zerkleinerung der Nahrung. In kleinen Portionen wird der Mageninhalt dann an den Zwölffingerdarm weitergegeben.

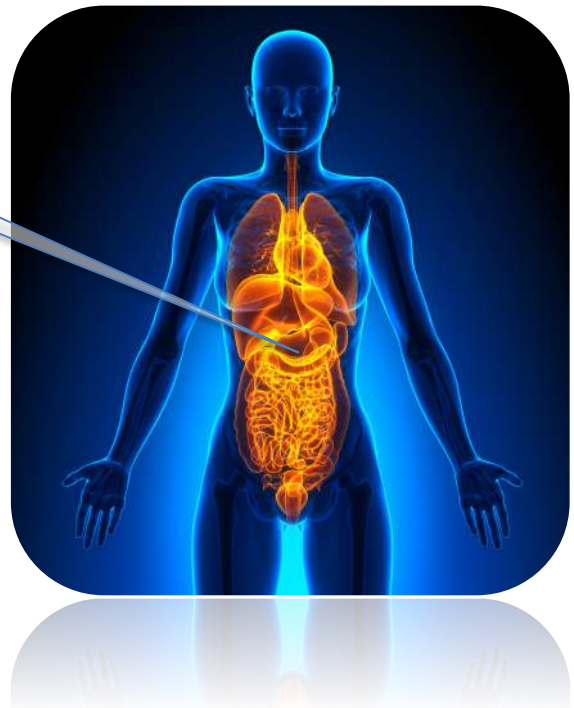
Die Verweilzeit der Nahrung im Magen schwankt zwischen 2 Std. (kohlenhydratreiche Mahlzeiten wie das Frühstücksbrot) **und 7 Std.** (fette Mahlzeiten wie die fette Gans).

Magenstörungen können sich auf körperlicher Ebene wie folgt melden:

- Magenbeschwerden aller Art, wie z.B. Aufstossen und Oberbauchbeschwerden
- Blähungen
- Müdigkeit

Der Magen kann sich auf emotionaler Ebene wie folgt ausdrücken:

- Grübeln, Sorgen und Nachdenken
- Wunsch nach Zuneigung, die gleichzeitig schlecht angenommen werden kann
- Orales Verlangen, wie Gier nach Essen



- Übernahme von Schuldgefühlen
- Schlechtes Gewissen
- Unerledigte Gefühle

Warnsignale in Bezug auf:

Offenheit, Aufnahmefähigkeit, Geborgenheit, Zuwendung und Liebe, Sorgen, Vertrauen, Abscheu/Ekel und Enttäuschung; Frust, unbewältigter Stress

Redensarten, die mit Emotionen verknüpft sind:

- Liebe geht durch den Magen
- Man frisst etwas in sich hinein
- Man muss zuviel schlucken bzw. verdauen
- Es liegt mir im Magen
- Das ist mir auf den Magen geschlagen
- Das finde ich zum Kotzen
- Das verdirbt mir den Appetit
- Auf etwas sauer reagieren
- Er frisst alles in sich hinein
- Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettler



Organuhr

Stärkste Aktivität:
7:00 bis 9:00 Uhr



Der Dünndarm

Funktion

Der Dünndarm ist zuständig für Beinhalten und Umwandeln. Er wandelt die Reststoffe, die vom Magen kommen, weiter so um, dass sie vom Körper genutzt werden können. Er trennt das Reine vom Unreinen. Den „reinen“ Teil schickt er zur Milz zur Verteilung und den „unreinen“ Teil zum Dickdarm zum Ausscheiden. Gutes Kauen vereinfacht dem Dünndarm die Analyse der Nahrungsbestandteile.



Dünndarmstörungen können sich auf körperlicher Ebene wie folgt melden:

- Durchfall
- Verdauungsbeschwerden
- Schmerzen in Schulter, Ellenbogen und Handgelenk
- Menstruationsbeschwerden
- Atembeschwerden
- Blähungen
- Ohrbeschwerden

Der Dünndarm kann sich auf emotionaler Ebene wie folgt ausdrücken:

- Ruhelosigkeit
- Einschlafstörungen
- Stockenden Lebensfluss
- Mangelnde Lebenskraft

Warnsignale in Bezug auf:

Verarbeitung und Analyse, Traurigkeit und Unsicherheit, Kritik



Organuhr

Stärkste Aktivität:
13:00 bis 15:00 Uhr



Der Dickdarm

Funktion

Der etwa 1.50 m lange Dickdarm ist **der letzte Abschnitt des Verdauungstrakts**. Er ist zuständig für Transport und Ausscheidung von unverdauten Reststoffen aus der Nahrung.

Eine kohlenhydratlastige Ernährungsweise führt im aufsteigenden Dickdarm zu Gärungsprozessen. Mit anhaltender Zeit ist die Folge eine Pilzbelastung im Darm. Es entstehen dadurch Giftstoffe (Toxine), die den Stoffwechsel belasten und die Aktivität mindern. Die Folge sind Übergewicht, Leistungsminderung und Drüsenschwäche.



Dickdarmstörungen können sich auf körperlicher Ebene wie folgt melden:

- Allergien
- Verstopfte Nase
- Probleme der Nasennebenhöhlen
- Mundgeruch, Zahnfleischerkrankungen
- Darmstörungen, wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Darmkrämpfe und -Entzündungen
- Kniebeschwerden
- Lendenwirbelsäulenprobleme

Der Dickdarm kann sich auf emotionaler Ebene wie folgt ausdrücken:

- Ruhelosigkeit - steht immer unter Anspannung
- Probleme beim Loslassen
- Traurigkeit, Melancholie

Warnsignale in Bezug auf:

Ausscheidung, Schuld und Schande, Unbewusstes, Angst, Geiz, Stau seelischer Eindrücke, Vergangenheit, eigene Gefühle nicht äussern können, Unfähigkeit mit Abstand gewinnen

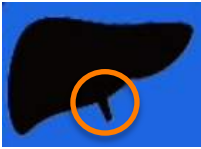
Redensarten, die mit Emotionen verknüpft sind:

- Schiss haben
- Sich etwas verkneifen
- Etwas nicht verdauen können



Organuhr

Stärkste Aktivität:
5:00 bis 7:00 Uhr



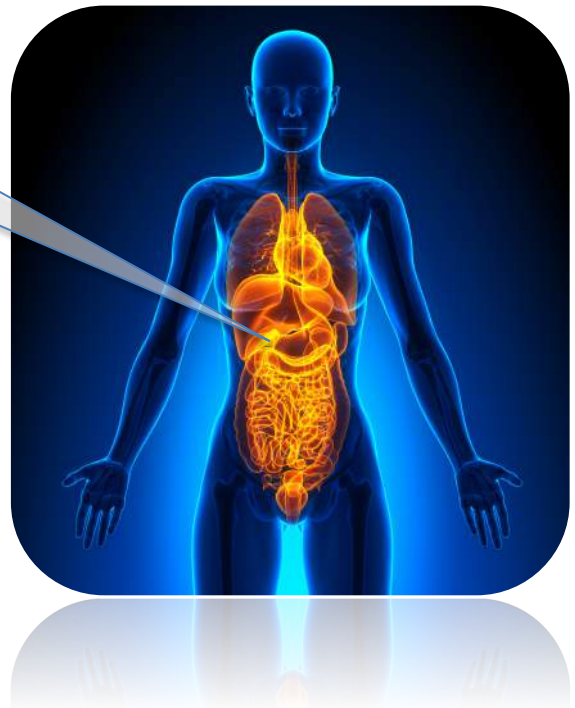
Die Galle/ Gallenblase

Funktion

Die Galle scheidet Substanzen aus, die die Leber zur Entgiftung vorbereitet.

Zusammen mit dem Pankreassaft wird der Gallensaft zur abschliessenden Verdauung des Speisebreis im Zwölffingerdarm benötigt. **Einige Inhaltsstoffe der Galle sind für die Fettverdauung und -resorption von grosser Bedeutung.**

Gallensteine (entstehen aus Salzen, die in der Galle gelöst sind. Hängengebliebene Gallensteine führen zu Gelbsucht (Galleabflussstörung).



Galle/Gallenblasenstörungen können sich auf körperlicher Ebene wie folgt melden:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien
- Schilddrüsenstörungen
- Neurodermitis
- Dickdarmentzündungen
- Obstipation (Verstopfung) oder Durchfall
- Nebennierenschwäche
- Pigmentstörungen der Haut,
- Nierenschwäche
- Hypotonie (niedriger Blutdruck)
- Störungen der Augen
- Oberer Rückenbeschwerden

Die Galle/Gallenblase kann sich auf emotionaler Ebene wie folgt ausdrücken:

- Überaktiv, Zappeligkeit
- Rücksichtslosigkeit
- Gleichgültigkeit
- Introvertiertes Verhalten
- Depression
- Wut und Aggression

Warnsignale in Bezug auf:

Wut, Aggression, Zorn



Organuhr

Stärkste Aktivität:
23:00 bis 1:00 Uhr

Redensarten, die mit Emotionen verknüpft sind:

- Mir läuft die Galle über
- Da kommt mir die Galle hoch
- Gift und Galle spucken

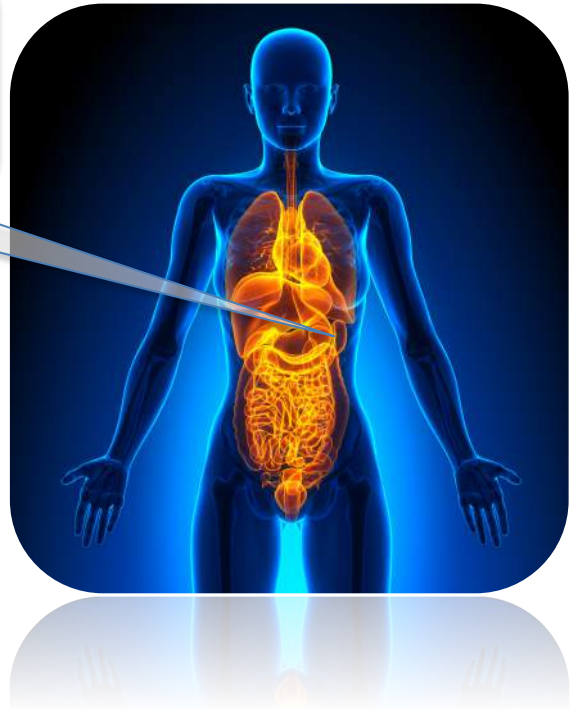


Die Milz/ Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas)

Funktion

Der Magen ist für die Aufnahme, **Milz und Bauchspeicheldrüse (Pankreas)** sind für die **Aufspaltung der Nahrungsmittel in verdau-liche Moleküle verantwortlich.**

Alle roten Blutkörperchen durchlaufen eine Kontrolle in der Milz. Vorwiegend solche, die älter sind als 80 bis 120 Tage, so wie instabile Blutkörperchen werden zerstört. Durch diesen Reinigungsprozess kann sich neues Blut bilden. Der freigewordene rote Blutfarbstoff wird der Leber zugeführt, die daraus den Gallenfarbstoff macht. **Es besteht somit eine enge Verbundenheit zwischen Milz und Galle.**



Milz/Pankreasstörungen können sich auf körperlicher Ebene wie folgt melden:

- Mittlere Rückenbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden, Blähungen
- Verhärtungen, Arteriosklerose
- Knochenbrüche, Knochenerweichung
- Autoimmunerkrankungen
- Trockene Haut und Schleimhaut
- Zyklusstörungen
- Schlafstörungen
- Psoriasis (Schuppenflechte)

Die Milz / der Pankreas können sich auf emotionaler Ebene wie folgt ausdrücken:

- Melancholie
- Depressionen
- Verschlossenheit
- Übersteigerte Phantasien, Zwangsvorstellungen
- Stereotypes Verhalten
- Fehlende Abgrenzungsfähigkeit



Organuhr

Stärkste Aktivität:
9:00 bis 11:00 Uhr

Warnsignale in Bezug auf:

Milz:
Sorgen und Verwirrung

Pankreas:
Sorge, Verwirrung, Resignation.

Therapie

Wenn eine Körperregion oder ein Organ öfters oder über einen längeren Zeitraum Beschwerden verursacht, sollten Sie diese von **Ihrem Arzt untersuchen** lassen. Sollte gemäss Ihrem Arzt keine Störung bzw. Krankheit vorhanden sein, könnte es sein, dass der Nerve, der das Organ versorgt, wegen einer Wirbelfehlstellung eingeklemmt ist. Oder Sie können sich auch fragen, ob Ihre Emotionen allenfalls einen Einfluss auf Ihren Körper haben könnten.

Mit **Craniosacral Therapie arbeiten wir direkt mit den Organen** und bringen ein Gleichgewicht im Ungleichgewicht. Auch tiefe Entspannung, die während einer Sitzung stattfinden kann, kann einen sehr positiven Einfluss auf die Organe haben. Und sollte eine **Wirbelfehlstellung die Versorgung eines Organs beeinträchtigen, dann wird mit Funktionelle Osteopathie Integration** die entsprechende wirbeln behandelt.

Unsere **Methoden** werden sehr **sanft und schmerzfrei** durchgeführt. Reaktionen nach einer Behandlung (1 bis 2 Tage nach Sitzung) können auftreten, verschwinden aber nach 1 bis 3 Tagen wieder. **Die Beschwerden lassen nach und das allgemeine Wohlbefinden steigt.**

In unserer Praxis für Craniosacral Therapie und Funktionelle Osteopathie Integration steht der Mensch im Zentrum. Es wird nach der Ursache der Beschwerden gesucht, um ein langfristiges und positives Ergebnis zu erreichen.

Nächste Ausgabe:
Oktober 2015

Thema: Die Craniosacral Therapie



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



Zürcherstrasse 27, 5400 Baden

www.bestler-practice.ch

Termine:

Online Terminbuchungssystem: www.bestler-practice.ch/Termin.html

Tel. 056 511 05 75



Roseline Bestler

Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch



Yves Braun

Mail: yves.braun@bestler-practice.ch