



Auf die innere Uhr hören

(Mynewsdesk) Gesundheit und Wohlbefinden im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin Die Vielzahl von alltäglichen Verpflichtungen und drängenden Aufgaben führt zu typischen Stresssymptomen, die sich negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken. Der chinesische TCM-Experte und Heilpraktiker Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu, der in München erfolgreich eine große Naturheilpraxis betreibt, zeigt in seinem neuen Ratgeber "Die Organuhr", wie wir zu unserem natürlichen Biorhythmus zurückfinden können. Zusammenspiel der Gegensätze Der moderne Mensch hat sich von seinem natürlichen Lebensrhythmus entfernt. Fast jeder fühlt sich im Dauerstress, ist gehetzt, überreizt und irgendwann einfach nur noch erschöpft. "Wer sich nach einer Uhr richtet, die den natürlichen Abläufen zuwiderläuft, schadet auf lange Sicht seiner körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit", weiß Prof. Li Wu, der mit seinem neuen Buch "Die Organuhr" ein wirksames Hilfsmittel an die Hand gibt, wieder zu einem natürlichen Lebensrhythmus zurückzugelangen. Denn nach dem jahrtausendealten Heilwissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Natur selbst einem ständigen Wandel unterworfen ? einem Wechselspiel von Aktivitäts- und Ruhephasen, von Yin und Yang, vom dynamischen Zusammenspiel der Gegensätze. Auch der Mensch ist eingebettet in diese rhythmischen Prozesse der Natur. Unser Leben wird bestimmt vom Lauf der Jahreszeiten, von Sonne und Mond, von Tag und Nacht. Erst wenn wir unseren Alltag wieder nach unseren natürlichen Bedürfnissen ausrichten und im Einklang mit unserer inneren Uhr leben, erfüllen wir die Voraussetzungen für Wohlbefinden, Gesundheit und Zufriedenheit. Das ganzheitliche Weltbild der TCM Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Doch das Individuum steht nicht isoliert und losgelöst von seiner Umgebung; gleichzeitig ist es auch untrennbar in ein universales Gesamtgefüge, eine universelle Ordnung eingebunden. Dieselben Urkräfte, die diesen Makrokosmos lenken, wirken im Kleinen auch auf den Mikrokosmos des Menschen. Wenn dieses sensible Gleichgewicht gestört wird, gerät das ganze System aus dem Takt. Krankheit bedeutet demnach immer das Vorhandensein eines Ungleichgewichts, etwa wenn Yin oder auch Yang im Überfluss vorhanden ist und dadurch für Disharmonien sorgt. Gesundheit und dauerhaftes Wohlbefinden können deshalb nur erlangt werden, wenn der Mensch in Harmonie und Einklang mit der Natur lebt; er sollte den immerwährenden Kreislauf nicht stören, etwa indem er Energien und Ressourcen ausbeutet oder verschwendet. Das bedeutet auch, dass er sich dem jahreszeitlichen Wandel, dem natürlichen Rhythmus der Natur und den jährlichen makrokosmischen Einflüssen anpassen muss, um keine Disharmonien in Gang zu setzen, die das sensible Gleichgewicht beeinträchtigen könnten. Leben im Einklang mit der Natur Regelmäßig wiederkehrende Schlafstörungen, Migräne, Magen-Darm-Beschwerden oder Energielosigkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen sollten nach Auffassung von Prof. Li Wu als Warnsignale gedeutet werden, dass wir wieder mehr auf den eigenen Körper, auf unsere innere Uhr hören sollten. Beschwerden, die zu gewissen Tageszeiten auftreten, verweisen demnach auf bestimmte Organe. Auch Behandlungen können zu bestimmten Zeiten am wirkungsvollsten sein. Und selbst unsere Arbeitszeiten sollten wir nach diesem inneren Schrittmacher, der Organuhr, ausrichten. Der Ratgeber führt ein in die Grundlagen der TCM und zeigt, wie ein strukturierter Tagesablauf aussieht, worauf bestimmte Krankheitssymptome hindeuten und wie entsprechende Störungen wirksam behandelt werden können. Die Behandlung ist grundsätzlich individuell auf den Patienten abgestimmt und zielt immer auch auf eine Änderung der bisherigen Lebensgewohnheiten ab, die zu einer Disharmonie geführt haben. Das Behandlungsziel der TCM ist es daher in erster Linie, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Denn alles Übermäßige, Exzesse und Maßlosigkeiten stören die Harmonie von Körper, Seele und Geist. Buch-Tipp: Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu. Die Organuhr. Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). 1. Auflage Mai 2014, Taschenbuch, 12 x 19 cm, 188 Seiten, 9,95 Euro (D) / 10,30 Euro (A), ISBN 978-3-86374-144-0. Link-Empfehlungen: Zum Taschenbuch-Ratgeber "Die Organuhr" Zur Leseprobe im PDF-Format Mehr über Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu Zum Internetforum mit Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/dsmmt1>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/kultur/auf-die-innere-uhr-hoeren-99236>

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/dsmmt1
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.