

Yin Organ Element Farbe Sinnesorgan Gewebe	Funktion Yin Organ	Yang Organ Funktion	Beispiele was das Organ schwächen kann <b>Jahreszeit &gt; in der das Organ besonders anfällig bzw. zugänglich ist</b> <b>Symptome / Muster die sich zeigen können</b> <b>Uhrzeiten &gt; zu dieser Zeit treten Fehlfunktionen eines Meridians i.d.R. am stärksten auf:</b> - Schmerz, Unruhe, Verkrampfung = i.d.R. Fülle / Überschuss / Yang Zustand - Schwächezustand, Müdigkeit = i.d.R. Leere / Energiedefizit / Yin Zustand)
<b>Leber</b> Holz <b>türkisblau</b> (Grün) Auge Sehnen  1 – 3 Uhr	<b>Beherrscht</b> die Wanderseele hun* <b>Kontrolliert</b> die Sehnen / Bänder - <i>Die Geschmeidigkeit, Flexibilität des Körpers - und letztendlich auch die des Geistes ist davon abhängig</i> <b>Öffnet</b> sich in den Augen <b>Manifestiert</b> sich in den Nägeln <b>Speichert</b> das Blut <b>Gewährleistet</b> geschmeidigen Qi Fluss	<b>Gallenblase</b> Speichert Galle und scheidet sie aus Kontrolliert die Urteilskraft  23 – 1 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wind &gt; Meist im <b>Frühling</b> besonders anfällig</li> <li>➤ Zorn, Ärger, Wut</li> <li>➤ Zu viel Fernsehen oder Computerarbeit (starke Augenarbeit), Schokolade, Sahne, Käse, fettes Fleisch, zu schnelles Essen, zu wenig kauen, Pommes, Fettgebackenes, regelmäßiger Alkohol, schwefelhaltige Konservierungsstoffe z.B. E220 bis E227 (können auch Nebenhöhlen reizen und Kopfschmerzen verursachen), zu viel saure Nahrung – z.B. Früchtetee, Zitrone (kann z.B. dazu führen, dass empfindliche Menschen zu Reizbarkeit neigen oder zu einem cholericem Wesen), nur veganes Ernährung</li> </ul> <p>Überempfindlichkeit, Überaktivität, Verärgerung, Furcht vor Konflikten, Bedürfnis nach Ortsgebundenheit, Abschied oder Trennung wird schwer akzeptiert, Angst vor Konfrontation, Äußerste Pünktlichkeit, Kopfschmerzen (ggf. mit Brechreiz, Lichtempfindlichkeit), Sehstörungen, Fettiges Haar, Schuppen, überempfindliche Haut, weiße belegte Zunge, Mundgeruch, Schweiß (ggf. mit strengem Geruch), empfindliches Zahnfleisch, gereizte Schleimhaut, überempfindlicher Geruchssinn, dunkler Urin, Schlaflosigkeit, Kraftlos, körperliche Erschöpfung / Müdigkeit (→ deshalb oft viel Kaffee oder andere "Wachmacher"), Schlaf wenig erholsam, Schwindel, geistige Erschöpfung, mangelnder "Kampfgeist", keine Kraft in den Beinen / Knie, Pessimismus, Depression, Zukunftsangst, Mangelnde Selbstliebe, schlechte Laune, fehlende Kreativität, Wutanfälle, große Sensibilität, kleine Phobien, Bewegungseinschränkung und Schmerzen in der rechten Schulter</p>
<b>Herz</b> Feuer <b>Orange</b> (Rot) Zunge Gefäße  11 – 13 Uhr (Perikard 19 – 21 Uhr)	<b>Beherrscht</b> den Geist shen ** <b>Kontrolliert</b> die Blutgefäße und das Schwitzen <b>Öffnet</b> sich in der Zunge <b>Manifestiert</b> sich im Gesicht <b>Regiert</b> das Blut	<b>Dünndarm</b> Kontrolliert Empfangen und Umwandeln Trennt die Flüssigkeiten  13 – 15 Uhr (3facher Erwärmer 21 – 23 Uhr)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hitze &gt; Meist im <b>Sommer</b> besonders anfällig</li> <li>➤ Exzessive Freude, Lust, Begierde</li> <li>➤ Zu viel bittere, austrocknende Nahrung - z.B. Kaffee, Schwarztee (kann z.B. zu Schlafstörungen, trockener Haut oder Blutarmut und Störungen des Gleichgewichts führen)</li> </ul> <p>Rasche Ermüdbarkeit, nervöse Erschöpfung, Nervosität, Unruhe, Herz- und Kreislaufstörungen, Schlaflosigkeit, Kurzatmigkeit ohne ersichtlichen Grund, Engegefühl, Fremdkörpergefühl in der Brust, Schmerzen zwischen den Schulterblättern, Schmerzen im linken Arm, Schmerzen / Krämpfe im Kiefer (Herz, HWS und Kiefermuskulatur teilen einige Nerven), plötzliche Angst, anhaltendes Seitenstechen, Schwindel und Leeregefühl im Kopf, extreme Blässe, Angst nicht geliebt zu werden, übermäßige starke Bindung, Eifersucht, Angst verlassen zu werden, Misstrauen, Angst kritisiert zu werden, zu viel Narzissmus, Bedürfnis nach Lob und Anerkennung, Lampenfieber, Todesangst, Schuldgefühle, Verzweiflung, übergroßer Kummer, Hass</p>
<b>Milz-Bauchspeicheldrüse</b> Erde <b>Gelb</b> Mund Muskeln	<b>Beherrscht</b> das Denken yi <b>Kontrolliert</b> das Blut, die Muskeln und die vier Extremitäten <b>Öffnet</b> sich im Mund <b>Manifestiert</b> sich in den Lippen <b>Herrscht</b> über Umwandlung und Transport	<b>Magen</b> Kontrolliert das „Fermentieren und Reifen“ der Nahrung Kontrolliert den Transport der Nahrung Kontrolliert das Absteigen des Qi	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nässe, Feuchtigkeit &gt; Meist im <b>Spätsommer</b> besonders anfällig</li> <li>➤ Rauchen, zu viel süße, befeuchtende Nahrung – z.B. Zucker oder Milchprodukte (kann z.B. zu Niedergeschlagenheit, Erschöpfung und Flüssigkeitsansammlung in den Organen führen), zu viel kalte Getränke u. Speisen, zu wenig kauen, zu fettes Essen, zu viel saures (Zitrone, Essig)</li> <li>➤ Grübeln, sich sorgen, Hin- und her wälzen in Gedanken, Nachdenklichkeit</li> </ul> <p>Burn-Out-Syndrom, Menstruationsprobleme, Leistungsschwäche, schwaches Immunsystems, Übelkeit &amp; Erbrechen, Magenschmerzen, Verdauungsstörungen, Allergien, Migräne, morgens / im Lauf des Nachmittags saurer Mundgeruch, Krämpfe / brennendes Gefühl unter den linken Rippen, brennen in der Speiseröhre, Rückenschmerzen zwischen den Schulterblättern (besonders wenn sie nichts</p>

9 – 11 Uhr		Ist der Ursprung der Flüssigkeiten 7 – 9 Uhr	gegessen haben), Bewegungseinschränkungen und Schmerz in der linken Schulter, Arme können nicht lange über den Kopf gehalten werden, Kleider / Gürtel wirken einschnürend, wiederholtes Aufstoßen, Magenbeschwerden werden verstärkt nach Alkohol oder Süßem, Lust auf Süßes oder Fetttes oder Fleisch, Alkohol macht müde, starke Müdigkeit nach dem Essen, überempfindlicher Geruchssinn, Anstrengung führt zu linksseitigem Seitenstechen, Erholung nach Anstrengung dauert lange
<b>Lunge</b> Metall <b>Weiß</b> Nase Haut  3 – 5 Uhr	<b>Beherbergt</b> die Körperseele po *** <b>Kontrolliert</b> Leitbahnen und Blutgefäße (Wand) <b>Öffnet</b> sich in der Nase <b>Manifestiert</b> sich in der Körperbehaarung <b>Herrscht</b> über Qi und Atmung <b>Reguliert</b> die Wasserwege <b>Kontrolliert</b> Verteilen und Absteigen - Haut und Haar	<b>Dickdarm</b> Hauptfunktion ist es Nahrung und Getränke vom Dünndarm zu übernehmen Reabsorbiert Flüssigkeiten Stuhl ausscheiden 5 – 7 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trockenheit &gt; Meist im <b>Herbst</b> besonders anfällig</li> <li>➤ Traurigkeit, Melancholie, Depressive Stimmung, Sorgen, besorgt sein</li> <li>➤ Zu viel scharfe Nahrung (kann z.B. zu Gereiztheit und Zerstreuung der Lebensenergie führen), Rauchen, Klimaanlage</li> </ul> <p>Mangel an Selbstvertrauen, unvergessene Kinderängste, Rigidität, Zurückgezogenheit, Angst zu stören, Abhängigkeit, Mangel an Autorität, Klaustrophobie, Aggressivität (zu viel Kohlendioxid im Blut), Allergien, Tennisellbogen, Sinusitis, Zahnschmerzen, Trigeminusneuralgie, Lungenerkrankungen, chronischer Husten, Leistungsschwäche, Bronchialasthma, Durchblutungsstörungen und Schmerzen in den Schultern, zwischen den Schulterblättern,</p>
<b>Niere</b> Wasser <b>Blau</b> Ohr Knochen  17 – 19 Uhr	<b>Beherbergt</b> die Willenskraft zhi <b>Kontrolliert</b> das Empfangen des Qi und die beiden unteren Öffnungen <b>Öffnet</b> sich in den Ohren <b>Herrscht</b> über die Knochen u. Zähne <b>Manifestiert</b> sich im Kopfhair <b>Speichert</b> die Essenz **** <b>Regiert</b> das Wasser - Geburt, Wachstum, Fortpflanzung und Entwicklung <b>Produziert</b> das Mark und füllt das Gehirn und die Knochen	<b>Blase</b> Sie beseitigt Wasser durch Qi Transformation 15 – 17 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kälte &gt; Meist im <b>Winter</b> besonders anfällig</li> <li>➤ <i>Angst, Furcht</i></li> <li>➤ Zu viel salzige Nahrung (kann z.B. zu Verstopfung, trockener Haut und gereizte Schleimhäute führen)</li> </ul> <p>Beine und Füße geschwollen, häufiges Frösteln, Abscheu vor kaltem Wasser, oft wird mit den Händen (unbewusst) Lendenwirbelsäule gestützt, schwankender arterieller Blutdruck, Bluthochdruck, Kreuz- / Lumbalschmerzen, nächtliche Kreuzschmerzen, phasenweiser Pessimismus, anfallartige Schmerzen im Rücken oder Bauch, trüber Urin - starker Ammoniakgeruch, Blasenprobleme, Blasenentzündung, sehr starke physische Erschöpfung (schon beim Aufstehen am Morgen wieder müde), Nierensteine, wenig Elan / Lebenskraft, keine Energiereserven, Angst vor Verlassenwerden, starke Verunsicherung, tief sitzende Wut, Angstreaktion ist heftig nach Außen, Großzügigkeit, Dominanzbedürfnis, speziell linke Niere hat Bezug zur Sexualität, Knieprobleme, Kniezittern</p>

Jede Emotion kann eine "Disharmonie" / Krankheit verursachen, wenn sie **langfristig unterdrückt** oder **ausgelebt** wird. Die Darstellung zeigt die Sichtweise der Chinesischen Medizin. In der Schulmedizin werden diese Zusammenhänge zwischen Emotionen und Krankheiten heute in der Psychoneuroimmunologie intensiv erforscht. Eine Organstörung zeigt sich i. d. R. bald auch in den zugehörigen Sinnesorgan oder Gewebe – und umgekehrt.

Die Aufstellung gibt nur eine beispielhafte Übersicht zur Orientierung. Wechselbeziehung sind dabei immer möglich, da z.B. durch eine zu stark ausgeprägte Organfunktion eine andere Organfunktion beeinflusst werden kann. In einem Organ habe ich ein Defizit - im anderen ggf. einen Überschuss.

\* Die Wanderseele hun entspricht im wesentlichen unserem westlichen Konzept der „Seele“. Dieser Teil der Seele verläst – im Unterschied zur Körperseele po – den Körper nach dem physischen Tod.

\*\* shen sind im besonderen fünf Funktionen zuzuordnen: Psychische Aktivität (inkl. Emotionen), Bewusstsein, Gedächtnis, Denken, Schlaf

\*\*\* po - der körperlichste und materiellste Anteil der menschlichen Seele.

\*\*\*\* die Essenz ist die Grundlage für einen gesunden Körper.

**Qi Gong Schule • Meiting Str. 7 • 86672 Thierhaupten**  
**Tel. 08271-421 7941 • Fax 08271-421 7943 • [www.info-qi-gong.de](http://www.info-qi-gong.de)**  
**QiGong • Meridian-Yoga • Tai Chi • Tuina • Osteopathische Gymnastik • Osteopathie**