

Heilsteine der Organuhr

Michael Gienger  
Wolfgang Maier

# Heilsteine der Organuhr

Edition Cairn Elen  
herausgegeben von Anja und Michael Gienger

NEUE  ERDE

# Inhalt

Vorwort 6

## Yin & Yang 8

Was sind Yin und Yang? - Alles verändert sich! - Alles besteht aus Gegensätzen! - Yin und Yang sind relativ! - Extreme wandeln sich in ihr Gegenteil!

## Die Fünf Wandlungsphasen 10

Holz - Feuer - Erde - Metall - Wasser

## Die Organuhr 12

Funktionskreise und Organe - Wechsel von Aktivität und Ruhe - Einer nach dem anderen - Der Sonnenlauf - Hilfe durch die Organuhr - Organuhr zur Vorbeugung

## Die Lunge 14

Atmung und Annahme - Rhythmen des Körpers - Kontakt und Nähe - Kommunikation und Austausch - Abwehr - Nase und Geruch - Störungen der Lungenfunktion - Stärkung der Lunge

## Der Dickdarm 22

Ausscheidung und Reinigung - Loslassen - Trauer und Erleichterung - Reinheit und Offenheit für Neues - Störungen der Dickdarmfunktion - Stärkung des Dickdarms

## Der Magen 29

Empfangen und Aufnehmen - Schmecken und Genießen - Brauchen und Wollen - Stabilität und Ruhe - Nähren und Versorgen - Störungen des Magens - Stärkung des Magens

## Die Milz 37

Verwaltung und Verteilung der Energie - Harmonie und Koordination - Lenken des Blutes - Lernen aus Fehlern - Verstehen - Störungen der Milz - Stärkung der Milz

## Das Herz 45

Regent der Gefühle - Sitz des Geistes - Blut und Vitalität - Sprache und Lebendigkeit - Guter Schlaf und geistige Gesundheit - Störungen des Herzens - Stärkung des Herzens

## Der Dünndarm 54

Unterscheiden und Sortieren - Wahrnehmung - Empfindungsfähigkeit - Störungen des Dünndarms - Stärkung des Dünndarms

## Die Harnblase 61

Energie und Durchsetzungskraft - Handlungsfähigkeit und Kontrolle - Anpassungsfähigkeit und Erfolg im Leben - Triebe und Überleben - Störungen der Harnblase - Stärkung der Harnblase

## Die Niere 69

Erbe und Konstitution - Lebensenergie - Fruchtbarkeit - Willensstärke und Macht - Ohren und Gehör - Altern und Reife - Störungen der Niere - Stärkung der Niere

## Perikard (Kreislauf Sexus) 78

Schutz des Herzens - Entspannung und Genuß - Vergnügen und Erotik - Leichtigkeit des Lebens - Störungen im Perikard - Stärkung des Perikards

## Dreifacher Erwärmer 86

Die drei Brennräume - Heizungssystem des Menschen - Stärke der Abwehrkräfte - Störungen des Dreifachen Erwärmers - Stärkung des Dreifachen Erwärmers

## Gallenblase 93

Entscheidungen und Wachstum - Entschlußkraft und Wagemut - Ausdehnung und Wachstum - Ideenreichtum und Tatendrang - Störungen der Gallenblase - Stärkung der Gallenblase

## Leber 101

Innere Planung - Innere Harmonie - Klarer Blick - Beweglichkeit - Leben im Fluß - Störungen der Leber - Stärkung der Leber

## Anwendung der Heilsteine 110

Auswahl des richtigen Steins - Hinweise durch die Organuhr - Zeitpunkt und Dauer - Art der Anwendungen: *Lokale Anwendungen; Umfassende Anwendungen* - Reinigung der Steine: *Entladen; Reinigung*

## Die Berechnung der Ortszeit 120

Ortszeitberechnung - Korrektur der Sommerzeit

*Die Autoren 124*

*Weiterführende Literatur 126*

*Abbildungsnachweis 127*

*Adressen 127*





## Vorwort

Die Organuhr der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine hervorragende Hilfe zur Früherkennung energetischer Störungen, die bei längerem Bestehen körperliche Erkrankungen oder seelische Beschwerden nach sich ziehen. Dank der Organuhr lassen sich die tatsächlichen Krankheitsursachen erkennen und frühzeitig behandeln. Sie ist ein Instrument zur Gesundheitsvorsorge, das sich gleichermaßen zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten eignet.

Aus diesem Grund wurde die Organuhr schon in den Anfängen der modernen Steinheilkunde zur Diagnose und Therapie eingesetzt. Ihre übersichtliche Struktur und leichte Handhabung machen sie auch für Laien zu einer nützlichen Hilfe bei der selbstverant-

wortlichen Gesundheitspflege. Kaum ein anderes medizinisches System ist so einfach in der praktischen Anwendung.

Die eigentliche Herausforderung in der Verbindung von Steinheilkunde und Organuhr war die Ermittlung der passenden Heilsteine zur Lösung bestimmter energetischer Störungen und zur Behandlung der daraus resultierenden Beschwerden oder Erkrankungen. Die unterschiedlichen Betrachtungen der westlichen und der chinesischen Medizin waren zunächst nicht leicht zu verbinden.

Die ersten Zuordnungen von Heilsteinen zur Organuhr waren sehr vom westlichen Denken und der westlichen Interpretation der Organe und Körperfunktionen geprägt. Durch die praktische Erprobung entstanden zwar »funktionsorientierte Zuordnungen«, deren Wirkung jedoch in erster Linie symptomatisch

blieb, also oftmals nicht die Ebene der eigentlichen Krankheitsursache erreichte. Für den Gebrauch als »Hausmittel« genügt dies nach wie vor, nicht jedoch für einen nachhaltig wirksamen therapeutischen Einsatz.

Wolfgang Maier ist es zu verdanken, daß nun nach über 15 Jahren Forschung eine tiefere Ebene der Verbindung von Steinheilkunde und Organuhr darstellbar ist. Durch seine präzise Darstellung der zwölf Funktionskreise in der Organuhr auf der Basis von Yin und Yang sowie den Fünf Wandlungsphasen wurde es möglich, eine Zuordnung der Heilsteine auf ursächlicher Ebene zu erarbeiten.

Die in diesem Buch vorgestellten Heilsteine zur Organuhr beziehen sich daher auf die energetischen Ursachen körperlicher Erkrankungen und seelischer Beschwerden. Sie wirken ursäch-

lich und können dazu beitragen, Probleme in ihrem Ursprung zu erkennen und gewissermaßen »an ihrer Wurzel« zu packen. Ihr therapeutischer Effekt ist auf diese Weise wesentlich größer und nachhaltiger!

Die energetischen Grundlagen und getroffenen Zuordnungen werden in diesem Buch bewußt so einfach und übersichtlich wie möglich dargestellt. Denn dieses Buch soll allen Interessierten – Laien wie Fachleuten – den Zugang zur Anwendung von Heilsteinen mit Hilfe der Organuhr ermöglichen. Selbstverantwortliche Gesundheitspflege ist heute wichtiger denn je, und genau dafür wurde die Organuhr ja ursprünglich entwickelt. Insofern hoffen wir, mit diesem Buch einen kleinen Beitrag zu leisten zum Wohle aller Wesen!

*Tübingen, Winter 2006/2007*

*Michael Gienger*

# Yin & Yang



Die gesamte chinesische Philosophie - und somit auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) - basiert auf den Prinzipien von **Yin** und **Yang**. Das ruhige, passive **Yin** und das dynamische, aktive **Yang** sind die beiden Gegensätze, die gemeinsam die Grundlage allen Daseins ergeben. Aus ihnen gehen alle Dinge hervor.

**Was sind Yin und Yang?**

Alles, was nach außen und nach oben strebt, alles Aktive und Dynamische ist **Yang**. Im Gegensatz dazu ist alles, was nach innen und nach unten gerichtet ist, alles Schwere und Substantielle **Yin**.

Betrachten wir die Gegensätze Materie und Energie, so ist die Materie **Yin** und die Energie **Yang**.  
Vergleichen wir Tag und Nacht, so ist der Tag **Yang** und die Nacht **Yin**. **Yin** und **Yang** beschreiben also stets die Beziehung zweier Gegensätze zueinander.

**Alles verändert sich!**

Die Idee von **Yin** und **Yang** ist eine Idee der ewigen Veränderung. **Yin** wandelt sich in **Yang** und **Yang** wiederum in **Yin**. So wird aus der Nacht der Tag, der zunächst immer heller wird, seinen Höhepunkt erreicht und schließlich unabwendbar zur Neige geht. Der Mittag, der hellste Zeitpunkt des Tages, ist zugleich der Beginn seines Niedergangs. Oder anders ausgedrückt: Wenn das **Yang** (hier die Helligkeit) am stärksten ist, beginnt das **Yin** (hier die Dunkelheit) zu wachsen. Ebenso ist auch die Sonnenwende Höhepunkt der lichten Zeit des Jahres und zugleich Beginn der dunklen Jahreshälfte.

**Alles besteht aus Gegensätzen!**

So, wie Helligkeit ohne Dunkelheit nicht vorstellbar ist (das Ergebnis wäre ein immerwährendes, gleiches Zwielflicht), so kann auch **Yin** nicht ohne **Yang** existieren, und **Yang** nicht ohne **Yin**. Das eine bedingt das andere, so wie die Vorderseite einer Wand zwangsläufig auch ihre Rückseite bedingt: Eine Wand ohne Rückseite kann einfach nicht existieren.

**Yin und Yang sind relativ!**

Berge sind größer als Menschen. Also ist ein Berg **Yang** im Vergleich zu einem Menschen und ein Mensch **Yin** im Vergleich zu einem Berg. Menschen sind größer als Fliegen. Also ist ein Mensch **Yang** im Vergleich zu einer Fliege und eine Fliege **Yin** im Vergleich zu einem Menschen.  
Ist nun ein Mensch **Yin** oder **Yang**?  
Ein Feuer ist **Yang** im Vergleich zu einem kalten Holzstoß, aber es ist **Yin** im Vergleich zu einer Sonne. Yin und Yang beziehen sich stets auf das Verhältnis zweier Dinge. Daher ist die Aussage, daß Dunkelheit **Yin** ist, und Helligkeit **Yang**, daß Wärme **Yang** ist und Kälte **Yin**, zwar richtig, aber ungenau. **Yin** ist dunkler als **Yang**, während **Yang** heller als **Yin** ist.

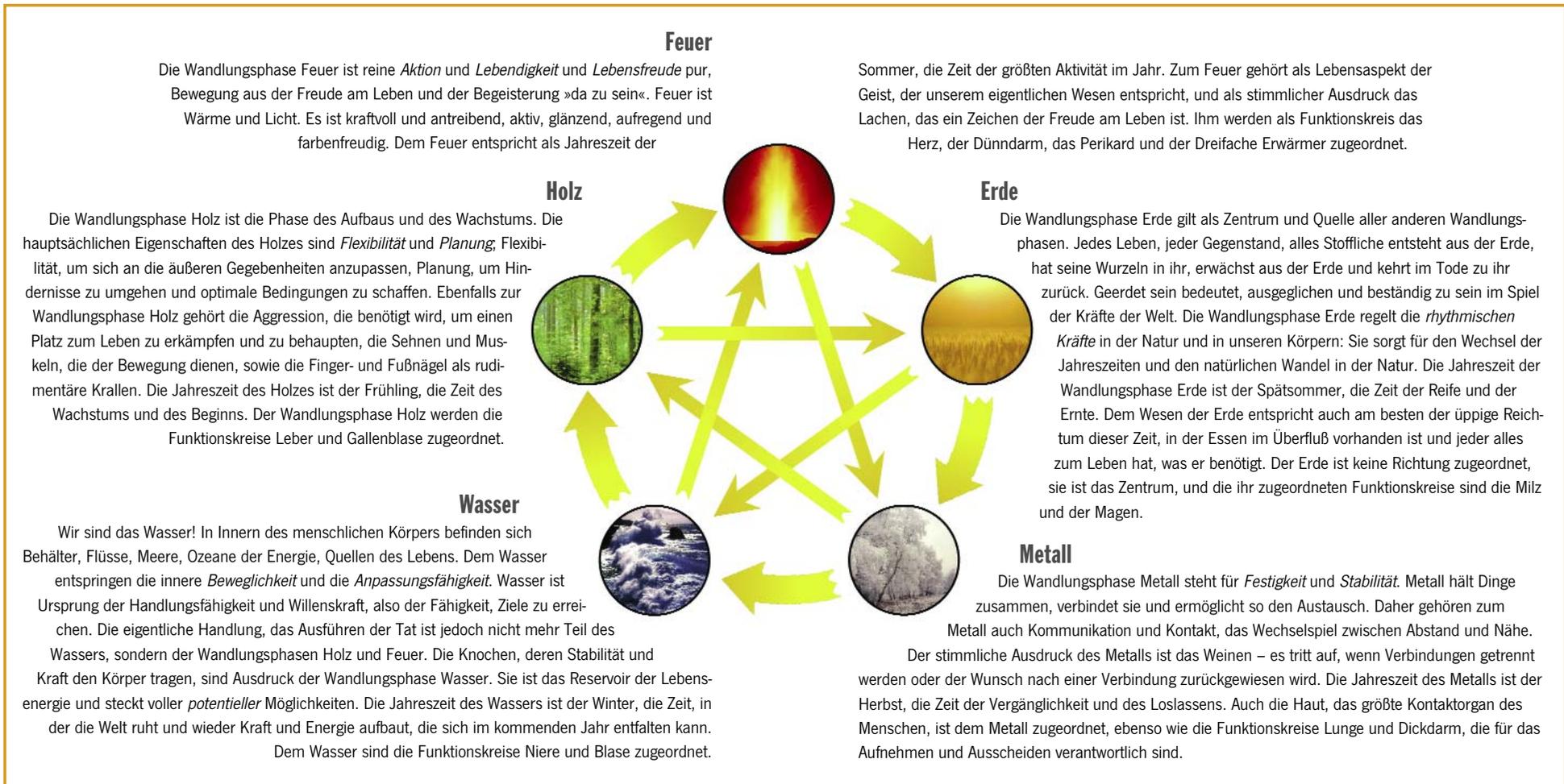
**Extreme wandeln sich in ihr Gegenteil!**

Es gibt keine absolute Dunkelheit, da sich die Dunkelheit wieder in Helligkeit verwandelt.  
Es gibt keine unbegrenzte Hitze, es erfolgt zwangsläufig irgendwann eine Abkühlung.  
Es gibt keine unendliche Höhe: Nach dem Erreichen des höchsten Punktes, geht es wieder hinunter.  
**Yang** wandelt sich in seinem Maximum in **Yin**, und **Yin** wandelt sich in seinem Extrem in **Yang**.

# Die Fünf Wandlungsphasen

Aus jahrtausendelangen Beobachtungen der Natur entstand in China das System der »Fünf Wandlungsphasen«. Alle Vorgänge im Leben und in der Natur durchlaufen die fünf Abschnitte Beginn, Ausdehnung, Höhepunkt, Rückzug und Ende (Sammlung). Auch im Menschen ist die Harmonie dieser Zyklen Grundlage der Gesundheit. Störungen und Disharmonien führen dagegen zu Krankheit.

Die Wandlungsphasen beschreiben die Abfolge der Jahreszeiten ebenso wie den Ablauf des Tages in der Organuhr. Sie erklären das Zusammenspiel der zwölf Funktionskreise und zeigen, welche Einflüsse zu Krankheiten führen oder die Gesundheit erhalten. Die Funktionskreise umfassen Organe und Körperstrukturen samt den damit verbundenen Sinnen, Emotionen, seelischen Aspekten und geistigen Fähigkeiten.



# Die Organuhr

## Funktionskreise und Organe

Die zwölf Funktionskreise der TCM tragen in der Übersetzung meist den Namen bestimmter Organe. Sie sind jedoch keine Organe im Sinne der westlichen Medizin, sondern ein wesentlich umfassenderes Konzept, das vielschichtige Körperfunktionen, Emotionen, seelische Aspekte und geistige Fähigkeiten umfaßt.

Dennoch hat sich in der Literatur die Bezeichnung »Organuhr« durchgesetzt, so daß diese Bezeichnung hier im Text verwendet wird.

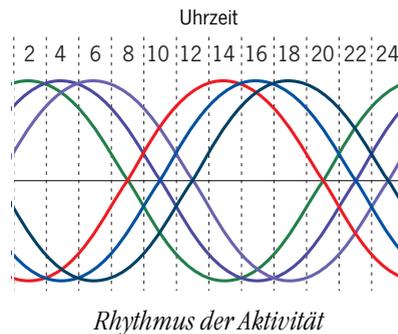
## Wechsel von Aktivität und Ruhe

Die zwölf Funktionskreise sind nicht zu jeder Zeit gleichermaßen aktiv und leistungsfähig, sondern zeigen im Laufe des Tages individuelle Höhepunkte und Tiefphasen. Diese erfolgen in einem festen Rhythmus nach dem Lauf der Sonne. Ein Funktionskreis ist genau dann besonders aktiv, wenn die momentane Tageszeit für die Durchführung seiner Aufgabe am besten geeignet ist.

Die Aktivität eines Funktionskreises verringert sich nicht schlagartig, sondern in einer sanft abfallenden Kurve, die nach zwölf Stunden ihren Tiefpunkt erreicht, von dem aus sie wieder zu steigen beginnt.

## Einer nach dem anderen

Jeder Funktionskreis arbeitet zwei Stunden täglich mit seiner größten Kraft. Sobald seine Aktivität nachläßt, strebt der nächste Funktionskreis seinem Aktivitätshöhepunkt entgegen. Daher wechseln die Hochphasen der Funktionskreise im Zwei-Stunden-Takt. Die Organuhr zeigt die rhythmische Abfolge dieser Höhepunkte. Der zu einer bestimmten Uhrzeit angezeigte Funktionskreis hat zu dieser Tageszeit also sein Aktivitätsmaximum. Der gegenüberliegende Funktionskreis ist zur selben Zeit auf dem Tiefpunkt seiner Tätigkeit, während die anderen in unterschiedlichem Maße stärker oder schwächer werden.



## Der Sonnenlauf

Die Aktivitätshöhepunkte der Funktionskreise richten sich nach der Sonne: »Zwölf Uhr« auf der Organuhr ist daher der Moment, wenn die Sonne sich genau im Zenit befindet. Da dies je nach

Breitengrad unterschiedlich ist, muß zum Benutzen der Organuhr in der Regel die lokale »Ortszeit« ausgerechnet werden. Wie das funktioniert, wird am Ende dieses Buches erklärt (siehe Seite 120 ff).

## Hilfe durch die Organuhr

Mit Hilfe der Organuhr lassen sich Störungen in den Funktionskreisen frühzeitig erkennen und behandeln, oft lange bevor sie zu Beschwerden führen. Ein Mensch, der nachts häufig zwischen ein Uhr und drei Uhr aufwacht, hat vermutlich eine Störung im Funktionskreis Leber. Jemand, der sich nachmittags um 14.00 Uhr immer sehr müde fühlt, hat möglicherweise Schwierigkeiten mit dem Funktionskreis Dünndarm.

Sobald dies erkannt ist, können die zugrundeliegenden Probleme angegangen werden (siehe Seite 110 ff).

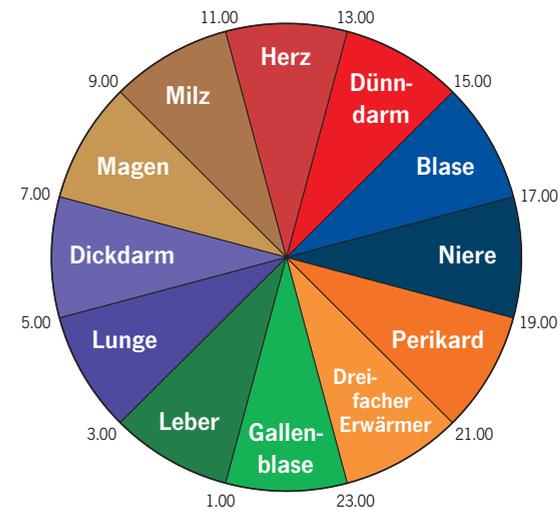
Wichtig ist, daß es sich bei den hier angegebenen Zeiten um die Ortszeit handelt, die von der auf der Uhr angezeigten Zeit abweichen kann (siehe Seite 120 ff)!

## Organuhr zur Vorbeugung

»Vorbeugung ist besser als Heilung«, sagt ein geflügeltes Wort. Das gilt im besonderen Maße für die Chinesische Medizin, denn dort wurde dieses Prinzip so konsequent umgesetzt, daß Ärzte im alten China nur dann bezahlt wurden, wenn ihre Patienten gesund blieben.

An der Organuhr läßt sich hervorragend ablesen, welche Tätigkeiten zu

welcher Tageszeit gut verrichtet werden können und welche nach Möglichkeit vermieden werden sollten, da sie zu Überlastung und somit langfristig zu Krankheit führen können. Das tägliche Leben nach der Organuhr auszurichten, mag manchmal schwierig erscheinen, ist aber dennoch ein sehr hilfreicher Weg, um bei guter Gesundheit ein hohes Alter zu erreichen.



# Die Lunge

Aus der chinesischen Sicht beginnt der Tag mit der Lungenzeit. In buddhistischen Zen-Klöstern stehen die Mönche tatsächlich häufig schon um vier Uhr – also zum Höhepunkt der Lungenzeit – auf, um den Tag mit einer Atemübung oder Meditation zu beginnen. Auf diese Weise schöpfen sie aus der vollen Kraft der Lungenenergie, um so dem Tag und der Welt zu begegnen.

## Atmung und Annahme

Die Lunge nimmt das Chi'i – die Lebensenergie, die uns umgibt und mit der Welt verbindet – auf und führt sie dem Körper zu. Dies geschieht über die Atmung, die eine der wichtigsten Funktionen der Lunge ist.



*Atmung – Verbindung zur Welt!*



**Amethyst** – befreit von Engegefühl in der Brust. Dadurch wird der Atem freier und tiefer, zugleich verbessert Amethyst den Gasaustausch in der Lunge.



**Apophyllit** – löst inneren Druck und Beklemmungen, hilft bei Atemnot und erleichtert die Aufnahme der Lebensenergie. Wirkungsvoller Heilstein bei Asthma.



**Aquamarin** – regt die Atmung an und intensiviert die Aufnahme der Lebensenergie. Hilft bei Allergien, welche die Atemwege betreffen und die Atmung einschränken.



**Bergkristall** – öffnet die Nase und oberen Atemwege, macht den Atem freier und stärkt den Fluß der Lebensenergie.



**Chalcedon blau** – hilft bei Atemwegserkrankungen und Verunreinigungen der Atemwege (Rauchen, Umweltbelastungen). Verbessert die Atmungsfunktion durch die Selbstreinigung der Atemwege.



**Fluorit** – hilft Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen, wenn diese die persönliche Freiheit einengen und den natürlichen Lebensfluß blockieren. Dadurch lösen sich chronische Spannungen (auch chronischer trockener Husten) und der Atem wird freier.



**Moosachat** – hilft bei stark einschränkenden seelischen Belastungen und körperlichen Erkrankungen (Infektionen, Allergien), die zu einer Verengung der Atemwege führen.



**Rutilquarz** – hilft bei Ängsten und Resignation und löst dadurch Beklemmungen in der Brust. Vermittelt ein Gefühl der Weite und Größe, vertieft so den Atem und vergrößert das Atemvolumen. Hilfreich auch bei Bronchitis und Atemblockaden.

## Rhythmen des Körpers

Der Atem, der mit dem ersten Schrei eines Babys beginnt und erst mit dem Tod wieder endet, ist – neben dem Herzschlag – die zuverlässigste und wichtigste rhythmische Funktion des Körpers. Die Lungenenergie liegt daher allen Rhythmen zugrunde, die das Leben bestimmen. Dies geht von gleichmäßigen, starken Atem über den Pulsschlag bis hin zum regelmäßigen Schlaf- und

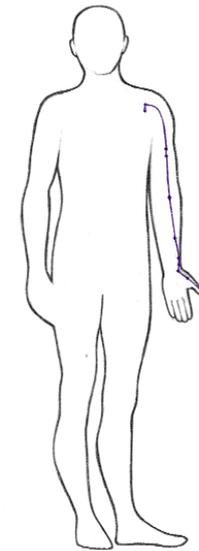
Wachrhythmus. Ein unregelmäßiger Lebensrhythmus (wie z. B. bei ständig wechselnder Schichtarbeit) schwächt die Lunge.



**Amethyst** – beruhigt die Atmung, die zugleich tiefer wird. Sorgt im Leben für einen ruhigen Fluß, der Zeiten der Sammlung und inneren Ruhe ermöglicht. Verbessert den Schlaf und macht tagsüber wach und bewußt.



**Apophyllit** – hilft, sich für rhythmisch wechselnde Empfindungen und Bedürfnisse zu öffnen, wenn diese durch übermäßige



*Lungenmeridian*

Beherrschung unterdrückt waren. Ermöglicht, sich dem »Fluß der Natur« anzuvertrauen.



**Aquamarin** – hilft, Verwirrung und Durcheinander im Leben neu zu regeln und bringt dadurch wieder Rhythmus ins Leben. Hilft daher auch bei Atemwegserkrankungen und Allergien die oft einem »Durcheinander« im Körper entspringen.



**Bergkristall** – fördert die natürliche Regelmäßigkeit aller Körperrhythmen und bringt diese in Resonanz mit den Naturrhythmen, insbesondere mit dem Wechsel von Tag und Nacht und dem Lichtwandel der Jahreszeiten.



**Chalcedon blau und Moosachat** – verbessern den Einklang innerer Rhythmen mit den Rhythmen der Natur. Helfen daher auch bei Wetterfühligkeit, jahreszeitlichen Umstellungen, Jetlags und Temperaturempfindlichkeit.



**Fluorit** – fördert einen gleichmäßigen Lebensrhythmus und bringt Disharmonien in Ordnung, die durch unregelmäßigen Lebenswandel bedingt wurden. Macht alle körperlichen Rhythmen regelmäßiger.



**Rutilquarz** – fördert die rhythmischen Körperfunktionen und die rhythmische Selbsterneuerung aller Zellen, Gewebe und Organe. Verbessert auch den Einklang von Geist und Seele mit den Rhythmen des Körpers und der Natur.

### Kontakt und Nähe

Genauso wichtig wie die Energie, die wir durch Atmung aus der Luft gewinnen, ist die, die wir durch Zuwendung und Zärtlichkeit erhalten. Nähe und Berührung – sowohl körperlicher als auch seelischer Art – beeinflussen und stärken die Lunge. Daher ist es nicht verwunderlich, daß die Haut – das Kontaktorgan schlechthin – der Lunge zugeordnet ist. Zu der Haut gehören die auf ihr wachsenden Haare und natürlich auch die Schweißdrüsen.



**Amethyst** – hilft bei Trauer, die durch den (drohenden) Verlust von Kontakt und Nähe entsteht. Er bringt inneren Frieden, hilft, sich wieder für die Welt zu öffnen und ist einer der besten Heilsteine für die Haut (Juckreiz, Akne, Ekzeme, Hauterkrankungen).



**Apophyllit** – verbessert die Kontaktfähigkeit, indem er hilft, sich so zu zeigen, wie man ist, ohne Verstecken, Zurückhaltung oder schlech-

tes Gewissen. Fördert die Regeneration von Haut und Schleimhäuten.



**Aquamarin** – bringt Gelassenheit im Umgang mit anderen und hilft bei Hautbeschwerden als Folge von Allergien und Autoimmunerkrankungen.



**Bergkristall** – macht offen und kontaktfähig, fördert die Hautfunktionen und stärkt Haut, Haare und Nägel.



**Chalcedon blau und Moosachat** – machen offen und kontaktfreudig, fördern die Reinigung von Haut und Schleimhäuten.



**Fluorit** – löst Verhaltensmuster auf, die unsere Kontaktfähigkeit einschränken, und hilft bei hartnäckigen, eher trockenen und juckenden Hauterscheinungen.



**Rutilquarz** – hilft, Resignation und Ängste zu überwinden, deren Ursache in zu wenig Kontakt oder Zuwendung begründet liegt. Macht offen und beherzt, auf andere zuzugehen. Hilft auch bei sexuellen Beschwerden durch Berührungängste und Entfremdung.

### Kommunikation und Austausch

Kontakt und Berührung stehen in direktem Zusammenhang mit Offenheit und Interesse an anderen Menschen. Eine der wichtigsten Lungenfunktionen ist daher die Fähigkeit zur Kommunikation: auf andere zuzugehen, mit ihnen zu sprechen und sich verständlich zu machen; aber auch zuzuhören und zu verstehen.



**Amethyst** – fördert einen fairen und gerechten Austausch auf allen Ebenen. Hilft, zu hohe Erwartungen an andere aufzulösen und schützt so vor Enttäuschungen. Stärkt die Lungenfunktion und hilft bei Lungenerkrankungen.



**Apophyllit** – hilft, offen und ehrlich zu kommunizieren, dabei jedoch bewußt zu entscheiden, was mitgeteilt wird und was nicht. Erleichtert, auf andere zuzugehen und sie anzusprechen. Hilft bei vielen Atemwegsbeschwerden.



**Aquamarin** – regt an, aus eigenem Antrieb auf andere zuzugehen, sich mitzuteilen und verstanden zu werden. Hilft, sich notfalls auch verbal durchzusetzen, und lindert Beschwerden von Hals, Kehlkopf und Stimmbändern.





**Bergkristall** – hilft, sich klar auszudrücken und gibt ein gutes Gespür für den richtigen Moment und den richtigen Ausdruck in der Kommunikation.



**Chaledon blau** – fördert die Freude an Austausch und Kontakt, stärkt sowohl die Fähigkeit zuzuhören und zu verstehen, als auch die Fähigkeit, sich verständlich auszudrücken. Hilft bei Stimmverlust, Stottern und Heiserkeit.



**Fluorit** – hilft, sich frei auszudrücken, insbesondere wenn andere versuchen, die eigene Kommunikationsfähigkeit zu beschneiden und einzuschränken. Macht schlagfertig und hilft, schnell zu verstehen. Hilft bei Husten, Halsschmerzen und Atemwegserkrankungen.



**Moosachat** – fördert das Interesse an der Umwelt. Hilft, freier auf andere zuzugehen sowie Hemmungen und Schwierigkeiten dabei zu überwinden. Erleichtert, sich die Last von der Seele zu reden, und hilft bei Halsbeschwerden wie Husten oder dem »Kloß im Hals«.



**Rutilquarz** – hilft bei vielen Kommunikationsproblemen, löst Ängste und Kontaktscheu auf, und ermöglicht, frei und offen zu sprechen.

Hilft auch bei Lampenfieber oder wenn man glaubt, zu klein, unbedeutend oder schwach zu sein, um sich zu äußern.

### Abwehr

Das Schwitzen ist eine wichtige Funktion der Haut. Aus chinesischer Sicht ist die Fähigkeit des Körpers, zu schwitzen, mit seiner Fähigkeit zur Abwehr von Krankheiten verbunden. Die Lunge trägt die Hauptlast der Körperabwehr: Sie ist das erste Bollwerk gegen Krankheiten sowie gegen körperliche und seelische Angriffe von außen. Solange die Lunge stark ist, wird ein Mensch nicht krank.



**Amethyst** – hilft, durch inneren Frieden gegen äußere Angriffe gefeit zu sein. Reguliert die Schweißabsonderung sowohl bei übermäßigem, als auch vermindertem Schweiß.



**Apophyllit** – hilft bei seelischer Überempfindlichkeit sowie bei Allergien, d. h. bei einer überempfindlichen Immunabwehr.



**Aquamarin** – hilft bei übermäßigem Schwitzen und bei Überreaktionen des Immunsystems wie Autoimmunerkrankungen und Allergien, insbesondere bei Heuschnupfen.



**Bergkristall** – stärkt die Immunabwehr, lindert Fieber und reguliert die Schweißabsonderung sowohl bei übermäßigem, als auch vermindertem Schweiß.



**Chaledon blau und Moosachat** – reinigen die Haut und erleichtern dadurch das Schwitzen. Stärken das Immunsystem und helfen insbesondere bei infektiösen Atemwegserkrankungen.



**Fluorit** – hilft, sich gegen körperliche und seelische Angriffe zur Wehr zu setzen und deren Folgewirkungen aufzulösen. Stärkt die Immunabwehr speziell in Haut und Atemwegen.



**Rutilquarz** – hilft, wenn die Lungenfunktion durch Kummer und Ängste geschwächt ist, so daß chronische Erkrankungen (z. B. chronische Bronchitis) entstehen.

### Nase und Geruch

Ein weiterer Aspekt des Schweißes ist sein Geruch. Der Körpergeruch eines Menschen ist einer der wichtigsten Aspekte in Hinblick auf Anziehung und Abneigung – also unerlässlich für die Entscheidung, ob ein Kontakt stattfinden wird. Naheliegenderweise gehören

auch die Nase und der Geruchssinn – also die Fähigkeit »Schweißinformation« auszuwerten, zum Funktionskreis Lunge.



**Amethyst** – verbessert den Geruchssinn, hilft jedoch zugleich, Gerüche aller Art akzeptieren und gegebenenfalls »ertragen« zu können.



**Apophyllit und Rutilquarz** – können verlorengegangenen Geruchssinn wiederbeleben.



**Aquamarin** – hilft, Gerüche ignorieren zu können und von ihnen unbeeinflusst zu bleiben.



**Bergkristall** – verbessert den Geruchssinn und macht die durch Geruchssignale entstehenden Impulse bewußt.



**Chaledon blau und Moosachat** – verbessern den Geruchssinn durch die Reinigung der Nasenschleimhäute.



**Fluorit** – hilft, starke Gerüche auszuhalten und mit Menschen umzugehen, die man »nicht riechen« kann.

### Störungen der Lungenfunktion

Wenn die Lungenfunktion geschwächt ist, dann äußert sich dies körperlich in Form von Krankheiten der Haut, Lungen und Atemwegserkrankungen (von leichter Erkältung bis hin zum chronischen Asthma) und allgemeiner Immunschwäche. Die Energieaufnahme des Körpers ist beeinträchtigt, was zu einem Gefühl von »Schlappheit«, Schwäche oder Müdigkeit führen kann. Seelisch kann eine Lungenschwäche sich als Unfähigkeit zur Kontaktaufnahme oder im umgekehrten Fall als ständiges »Zu-Nahe-Treten«, also als Unfähigkeit, die Grenzen anderer Menschen zu respektieren, äußern.

Eine überschießende Lungenfunktion zeigt sich seelisch als Abwehr gegen jede Form von Nähe, als Pedanterie oder Kontrollsucht. Körperlich kann sie sich als überempfindliche Haut oder in Form von Allergien (zu starke Abwehr) manifestieren.



**Amethyst** – hilft Grenzen zu respektieren sowie Trauer und Kontaktarmut zu überwinden. Bester Heilstein bei Hautbeschwerden (Juckreiz, Akne, Ekzeme, Hauterkrankungen).



**Apophyllit** – hilft bei überschießenden Lungenfunktionen wie Allergien, Asthma, Angst vor Nähe und seelischer Überempfindlichkeit.



**Aquamarin** – belebt bei »Schlappheit«, Schwäche oder Müdigkeit und verbessert die Fähigkeit zur Kontaktaufnahme. Zugleich hilft er bei Kontrollsucht und Überreaktionen des Immunsystems wie Allergien und Autoimmunerkrankungen.



**Bergkristall** – bringt Energie bei Müdigkeit und Schwäche, macht offen und kontaktfähig und fördert die Hautfunktionen.



**Chalcedon blau** – fördert Kontakt, Austausch und Kommunikation, verbessert die Reinigung von Haut und Schleimhäuten und hilft bei Atemwegserkrankungen und Verunreinigungen der Atemwege.



**Fluorit** – verbessert die Kontaktfähigkeit ebenso wie die seelische Abwehrbereitschaft. Hilft bei Pedanterie und Kontrollsucht sowie hartnäckigen Atemwegs- und Hauterkrankungen.

### Stärkung der Lunge

Neben dem Verzicht auf Zigaretten wirken besonders jede Form von Kontakt, körperlicher Berührung und regelmäßige rhythmische Übungen – wie Atemübungen oder Tai Chi – stärkend auf die Lunge.



**Moosachat** – erleichtert die Kommunikation, hilft bei Immunschwäche und Atemwegserkrankungen (Infektionen, Allergien). Fördert die Reinigung von Haut und Schleimhäuten.



**Rutilquarz** – hilft bei Schwäche durch Kummer und Ängste, bei Unfähigkeit zur Kontaktaufnahme sowie bei chronischen Atemwegserkrankungen (chronische Bronchitis).

