

Mit den inneren Organen Kontakt aufnehmen, damit wir weniger gestresst sind und mehr in uns ruhen? Klingt etwas eigenartig. Wer aber ein Seminar an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel mitmacht, wird sich über diese Beziehung nicht mehr wundern

# Hallo, liebe Leber



Den großen Zeh und die Nasenspitze kann ich sehen, streicheln oder auch übel stoßen. Aber meine Organe? Ja gut, das Herz, das bei Erregung pocht, spüre ich. Auch Lunge und Milz, die sich nach einem schnellen Lauf bemerkbar machen, der Magen, der wohligh brummt, wenn er sich entspannt und grantig knurrt, wenn er leer ist. Eher zufällige Bekanntschaften, die ihr Eigenleben führen. Nicht weiter beachtet. Und meine Leber? Vor dem Seminar „Yin und Yang“ an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel habe ich nicht einmal gewusst, wo genau sie in meinem Bauchraum zu Hause ist.

Doch dieses Wochenendseminar verspricht Emotionen und Organe in Balance zu bringen und Seminarleiter Dieter Bund verheißt gleich zu Beginn, zum inneren Lächeln zu finden und mit den fünf inneren Organen Herz, Lunge, Leber, Magen und Niere Kontakt aufzunehmen. Das klingt im ersten Moment befremdlich. Aber auch verlockend. „Das innere Lächeln ist eine Meditation nach innen“, erklärt Dieter Bund mit einem freundlichen, ganz nach außen an uns 19 TeilnehmerInnen gerichteten Lächeln. „Wir werden das gemeinsam üben.“ Seine Vorfreude ist ihm deutlich anzusehen.

### Verknüpft: Organe und Gefühle

Qigong als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM (siehe S. 25) wird uns dabei helfen, unseren Körper bewusster wahrzunehmen. Auch Theorie über das ganzheitliche System von Körper, Geist, Seele, von Organen und Gefühlen gehört dazu. Die Seminartage in einem großen, hohen Raum mit Blick ins Grün des Parks vergehen in einem steten Wechsel von Lockerungsübungen, langsamen, achtsamen Qigong-Bewegungen, geführten Meditationen und spannenden Erläuterungen des Seminarleiters, der anschaulich und gebündelt Wissen über die Organe, die mit ihnen verknüpften Emotionen, Farben, Jahreszeiten sowie positive und negative Eigenschaften an Pinnwänden sichtbar macht. Und zwar so fröhlich und bunt, dass am Ende Jochen aus Frankfurt ganz begeistert ist: „So schön bestückte, kompakte Stellwände habe ich noch nie gesehen.“

Immer wieder kehren wir in unseren Stuhlkreis zurück, mal sitzend, mal stehend, schließen die Augen, reiben die Hände aneinander und halten sie warm und weich vor Herz, Lunge, Leber, Magen und hinten auf die Nieren. Während Dieter Bund mit angenehm ruhiger Stimme uns durch den Körper führt: „Vielleicht denkst du an einen Moment der Freude ... Schick ein Lächeln wie einen Sonnenstrahl zu deinem Herzen ...“ Mein Atem wird langsamer; Herz und Leber sind wohl da, aber spüren tue ich sie nicht. Die erste Reise zu den



Der Garten der Akademie Gesundes Leben lädt zum Durchatmen ein (oben). Bunte Vielfalt: die „Arbeits“-Blätter im Seminar „Yin und Yang“ (v. li. unten). Mit Bewegungen die inneren Organe stärken: Die TeilnehmerInnen praktizieren achtsam verschiedene Qigong-Übungen (re. oben u. unten)

Organen machen Kopf und Innenleben noch getrennt. Kein Wunder, wir alle kommen am Ende der Woche noch voll mit Gedanken an Job, die pünktliche Anreise und Hektik in den Nerven an. Aber gerade das, dieser stete Stress ist es ja, der uns hier ins Seminar getrieben hat. „Qigong schafft einen Ausgleich zwischen Denken, Körper und Geist“, erklärt Dieter Bund, ein drahtiger, schmaler Mann, dem jahrzehntelanges Qigong in seinen harmonischen Bewegungen und dem aufrechten Gang anzusehen sind. „Es löst Spannungen, fördert die Gelassenheit und wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus.“

## Die Leber: Hort der Tatkraft

Das spüren wir dann auch nach dem langen Seminar-samstag. Wir wissen jetzt wie Yin und Yang einen dynamischen Ausgleich von überschüssigen Spannungen fordern, dass über die Meridiane, unsere Energiebahnen, die Organe miteinander verbunden sind. Wir sehen an einer der Stellwände, dass die Leber der Hort von Wut, Ärger und Frust ist, dort aber auch Tatkraft, Freundlichkeit und Großzügigkeit sitzen. Sie ist verbunden mit dem Frühling, einem Aufbruch voller Tatendrang und Wachstum sowie dem Element Holz und einem hellen, lichten Grün, bei dem ich unwillkürlich an die Apfelsorte Granny Smith denken muss. Nüchtern betrachtet ist die Leber auch das größte innere Organ im rechten Unterbauch und mit bis zu drei Pfund ziem-

lich schwer. Wir lernen Akupressurpunkte kennen, die Verspannungen lösen, aber auch bei alltäglichen Beschwerden wie Erkältungen, Verstopfung oder Übelkeit helfen können. Dieter Bund zeigt, wo sie sitzen und wie es geht: entweder kreisend darüberstreichen oder festhalten und drücken.

Und wir haben erneut das innere Lächeln versucht. Inzwischen klappt die Visualisierung schon viel besser. „Bei mir funktioniert es dank der Farben sehr gut“, freut sich Carola. Und Meike findet, wenn man weiß, dass die Lungen mit der Farbe Weiß verbunden sind, „kann man doch nie wieder Nikotin einatmen.“ Da hat sie aber nicht mit ihrem rauchenden Gegenüber gerechnet: „Doch gerade, weil ich jetzt weiß, wie stark meine Lunge ist und dass sie ganz weiß ist.“ Alle lachen: So unterschiedlich können die Assoziationen sein.

„Der Körper ist die Bühne unserer Gefühle“, kommentiert Dieter Bund. Und leider sind wir von der Entwicklungsgeschichte dazu angelegt, so führt er aus, alles Negative zu betonen. „Das verzerrt unsere Wahrnehmung.“ Deshalb ist Qigong so wirkungsvoll: „Wir können auf alles, was uns belastet, positiven Einfluss nehmen. Nicht auf das, was außen geschieht, aber auf unsere Emotionen und die innere Einstellung dazu.“

Und dann hat er noch ein wunderbares Mittel parat, das die inneren Organe stärken und unsere Energien und Emotionen wieder in Balance bringen kann: das Qigong der fünf Elemente. Dabei werden bestimmte Bewegungen, die die inneren Organe stärken, mehrmals wiederholt, um dann in einem Ton auszufließen. Beispiel Leber: Um die Leber zu massieren, bewegen wir einen Arm nach vorn und aus der Schulter heraus nach oben, hinten und wieder zurück. Das geht links

# Hallo, liebe Leber

und rechts und dann folgt ein sanftes „Jü“, gesprochen wie „dschü“. Was meint denn nun meine Leber dazu? Oder besser: mein Kopf? Kaum zu glauben, aber ich habe am Seminarende ein Gefühl für mein großes Organ bekommen, ich spüre es im Bauchraum, seine Schwere, seine Tatkraft, mit der es mein Blut reinigt und im Sinne der TCM meinen Energiefluss, den ich mir als breiten langsam fließenden Strom vorstelle, in Bewegung hält. Und wenn mich nächstens Wut überwältigt, dann werde ich mich hinsetzen, ruhig atmen, den meditativen Weg durch den Körper machen und meiner Leber zulächeln: nicht wütend sein, einfach tatkräftig das Problem anpacken. Mal sehen, ob es gelingt: „Jü!“

(Interview mit Dieter Bund: bitte umblättern)



„Mit chinesischer Diätetik habe ich mich beruflich schon beschäftigt, jetzt wollte ich mein Wissen auffrischen. Dass Qigong sowie Yin und Yang so eng zusammenhängen, habe ich bisher nicht gewusst. Wie sich die Bewegung auf die Organe auswirkt, ist wirklich verblüffend.“

Claudia Kopp, Mühlheim



„Ich kenne die Akademie schon seit vielen Jahren – von außen. Nun wollte ich endlich mal ein Seminar mitmachen und da ich seit drei Jahren Qigong praktiziere, passt das sehr gut. Zu meinen Übungen habe ich jetzt auch den Background und das Wissen wie alles zusammenhängt.“

Meike Bauer, Neu-Anspach

ANZEIGE

## Die natürliche Nr. 1 zur Leberstärkung



### Mariendistel L-Tonikum

- ✓ Entgiftung
- ✓ Schutz & Stärkung
- ✓ Regeneration



ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG  
79236 Ehrenkirchen • [www.huebner-vital.de](http://www.huebner-vital.de)

Mariendistel L-Tonikum 0,396 g/ 15 ml, **Wirkstoff:** Mariendistelfrüchte-Dickextrakt. **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Verdauungsfunktion bei Erwachsenen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Warnhinweise:** Wenn Beschwerden länger als 2 Wochen anhalten, schlimmer werden, regelmäßig wiederkehren, es sich um unklare Beschwerden handelt oder Gelbsucht oder eine Verfärbung des Urins oder Stuhls auftritt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält Fructose und Sorbitol.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

## 6 FRAGEN AN UNSEREN EXPERTEN

Seminarleiter Dieter Bund,  
Qigong-Lehrer,  
Stressmanagement-Trainer  
und Trainer für Neuroplastizität



### Reformhaus® Magazin: Warum haben Sie mit Qigong angefangen?

Dieter Bund: Ich hatte einen sehr belastenden Beruf als Marketingleiter und suchte einen Ausgleich. Ich war getrieben und kam nicht zur Ruhe. Meine Frau und ich nahmen dann an einem Wochenendseminar für Qigong teil. Irgendwann später, nach weiteren Seminaren, merkte ich, dass mir Qigong wirklich guttut. Ich war und bin viel in Bewegung, zu stillen Meditationen hatte ich damals keinen Zugang. Und Qigong verbindet Meditation mit Bewegung.

### Heute ist Ihr Beruf entspannter. Praktizieren Sie dennoch täglich?

Ja. Morgens mache ich meditative Praxis, das innere Lächeln wie wir hier im Kurs. Außerdem mache ich eine Stunde jeden Tag bewegte Übungen, die mir guttun. Oder auch zwischendurch. Qigong ist so toll, weil man weder einen Raum, noch spezielle Kleidung benötigt. Einige Minuten Dehnungen oder eine kurze Übung, um die innere Ruhe zu finden, reichen oftmals schon.

### Wem empfehlen Sie Qigong?

Grundsätzlich allen. Es ist für Menschen gut, die ein Bedürfnis nach Entspannung und Stressabbau haben, aber nicht stillsitzen können, und bei denen sich bei einer stillen Meditation zunächst innerlich alles aufbaut.

### Wieso?

Über den Körper und die sanften, entschleunigten Bewegungen bekomme ich ein anderes Körpergefühl. Und darüber komme ich in eine andere Stimmung und eine andere innere Haltung. Die Wechselwirkung von Körper und Geist, von Bewegung und Haltung ist im Qigong besonders stark ausgeprägt. Gut für alle, die den

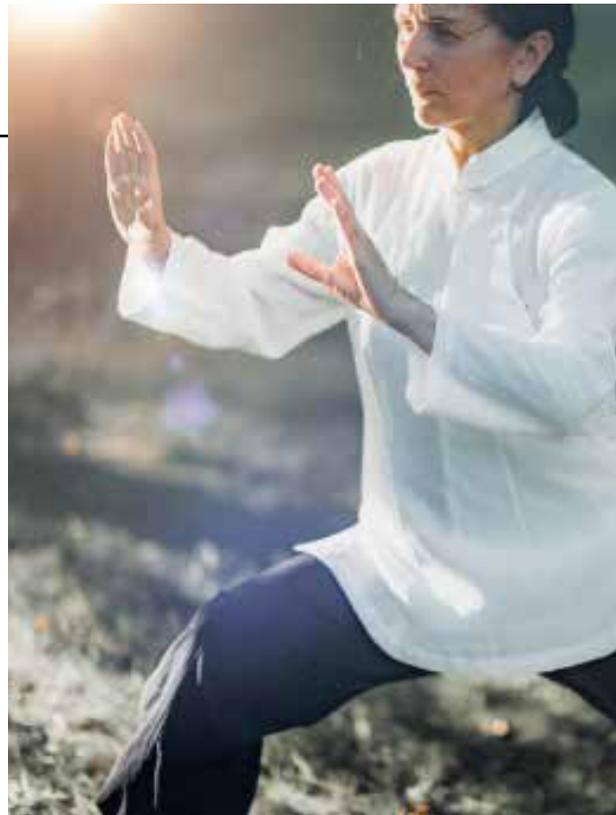
Körper stärken und mit ihm arbeiten wollen. Im Stehen kann Qigong auch ganz schön anstrengend sein. Es bringt Stabilität, Struktur und Beweglichkeit.

### Wie lange sollten denn Anfänger wie wir, die in den Kurs reingeschnuppert haben, üben?

Mein Rat: ganz klein anfangen. Was einem gut in Erinnerung ist, eine Bewegung, ein kleiner Ablauf fünf Minuten machen. Das bringt schon viel. Lieber kleine Einheiten, aber regelmäßig üben. Das ist auch aus neurowissenschaftlicher Erkenntnis die beste Art, wie wir unser Nervensystem und Gehirn positiv verändern können.

### Bekommen Sie Feedback von KursteilnehmerInnen?

Ich weiß ja nicht genau, was die Praktiken beim Einzelnen auslösen. Deshalb bin ich manchmal erstaunt, wie schnell bestimmte Beschwerden besser werden können, etwa Verspannungen im Nacken. Andere können besser mit Stress umgehen. Neulich schrieb mir eine Ex-Teilnehmerin, sie sei viel fröhlicher geworden und hätte mehr Spaß am Leben. Das ist einfach toll.



## WAS IST TCM?

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) beruht auf fünf Säulen einer ganzheitlichen Sichtweise des Menschen: Ernährung, Qigong, Akupressur und Akupunktur, Kräutertherapie, Tuina-Massage. TCM hat anders als die klassische westliche Schulmedizin die Vorsorge im Blick. Der ganzheitliche Ansatz geht davon aus, dass alles mit allem verbunden ist. So stehen auch Emotionen in Verbindung zu unseren Organen und können sie schwächen oder stärken.



## SEMINARTIPP



### YIN UND YANG

#### Emotionen und Organe in Balance

11.12. – 13.12.20 (Fr – So)

Dieses Seminar zeigt, wie wir mit den Organen in Kontakt kommen, die damit verbundenen positiven Emotionen stärken und sie von emotionalen Belastungen und Blockaden befreien können.

Mehr Informationen unter  
www.akademie-gesundes-leben.de  
oder telefonisch: 06172/300 98 22

Text: Stefanie Theile

## SOJA-ISOFLAVONE



## Wechseljahre ohne Hormonpillen?

**K**ein anderer Pflanzenstoff zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden wurde so intensiv erforscht wie die Soja-Isoflavone. Eine der größten klinischen Studien an der Charité Berlin hat gezeigt, dass die Pflanzenstoffe der Sojabohne sowohl wirksam als auch sicher sind.

Im asiatischen Raum sind die Erscheinungen der Wechseljahre kaum bekannt. Einen Grund hierfür sieht die Wissenschaft in der sojareichen Ernährung. Um zu beurteilen, ob sich dieser positive Effekt von Soja-Isoflavonen auch auf Frauen in Europa übertragen lässt, wurde eine umfassende klinische Studie durchgeführt.

### Wirksamkeits-Studie mit 176 Frauen\*

Die Studie erfolgte nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien mit dem Produkt Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv. Dieses enthält einen speziellen Trockenextrakt aus Soja mit 100 mg Soja-Isoflavonen sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das Ergebnis war signifikant. Eine Besserung konnte auf ernährungsphysiologische Weise bei allen häufig auftretenden Beschwerden erreicht werden:

- Weniger Hitzewallungen
- Weniger Nachtschweiß
- Weniger Schlafstörungen
- Weniger innere Unruhe

*\*Imhof et al. Soy germ extract alleviates menopausal hot flashes: placebo-controlled double-blind trial. Eur J Clin Nutr. 2018; 72 (7) : 961-970.*

Damit wurde wissenschaftlich bestätigt, dass Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv 100 aufgrund seiner Eigenschaften und Merkmale zum Diätmanagement bei Wechseljahren geeignet ist. Was ebenfalls wichtig ist: Die teilnehmenden Frauen konnten ihre Beschwerden verbessern, obwohl sie sich vor Beginn der Studie ganz normal nach europäischem Standard ernährt hatten – also ohne viel Soja.

### Soja-Isoflavone sind keine Phytoöstrogene

In der älteren Literatur werden Soja-Isoflavone oft noch als Phytoöstrogene bezeichnet, weil sie eine ähnliche chemische Struktur aufweisen. Doch heute weiß man: Soja-Isoflavone sind aus wissenschaftlicher Sicht betrachtet keine Phytoöstrogene und werden im weiblichen Organismus anders verstoffwechselt als Östrogene.

Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv-Kapseln sind ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Nur 1 Kapsel täglich zum Diätmanagement bei Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schlafstörungen und innere Unruhe.



www.alsiroyal.de