

## Woher weiß die Leber wie spät es ist?

**Die Organuhr** hat ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der Jahrtausende alten Heilweise, die den Menschen in seiner Ganzheit betrachtet. Im täglichen Energiekreislauf hat jedes Organ ein Leistungs- und Ruhephase. Achten und respektieren wir diese Gegebenheiten, wird sich dies positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

Beschwerden, die zu einer bestimmten Uhrzeit auftreten, können auf eine Störung in einem dazugehörigen Organ hinweisen. Deshalb ist es wichtig, Symptome nicht gleich mit Medikamenten zu behandeln, sondern als Wegweiser zur Ursache von Erkrankungen zu erkennen.

In der TCM besteht der Jahreskreislauf aus fünf Jahreszeiten, denen auch die entsprechenden Organe bzw. deren Funktionskreisläufe zugeordnet werden.

Einer der Funktionskreise beinhaltet Leber und Galle. Beide Organe gehören zum aufbauenden (anabolen) Stoffwechsel. Insbesondere in der reiferen Jugend (50 plus) machen sich Störungen dieses Systems bemerkbar. Es bestehen dann weniger anabole (Aufbau), stattdessen aber mehr katabole (Abbau) Stoffwechselvorgänge. Erkennbar ist das an nachlassender körperlicher Leistungsfähigkeit, zunehmendem Bluthochdruck, verminderter Sehfähigkeit, Osteoporose und mangelnder Entgiftung.

## "Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!"

Hippokrates

**Unterstützen Sie** in den kommenden Monaten **März und April** die Funktionseinheit der **Galle und Leber** begleitend durch das Trinken verschiedener Heilkräuter wie zum Beispiel:

- **Löwenzahn** zur Harmonisierung der Funktionseinheit von Leber und Galle,
- **Mariendistel, Berberitze** zur Unterstützung der Leber,
- **Wegwarte** und **Artischocke** zur Unterstützung der Gallentätigkeit.

Diese und weitere ausgewählte Heilkräuter erhalten Sie in einer guten Apotheke oder im Studio für Kinetische Medizin "Schmerzfrei", sprechen Sie mich an.

Ihr  
Steffen Wacker

**Bewegung erleben, erlernen und erhalten im Studio für Kinetische Medizin:**  
Nutzen Sie das Angebot aus persönlicher Weiterbildung sowie Gruppen- und Einzeltraining.  
Reduzieren Sie 90% Ihrer Schmerzen durch gezielte Selbsthilfetechniken und Bewegungssysteme.

### Aktuelle Gruppentrainingsangebote:

Freitag // 19Uhr -20Uhr "In Bewegung kommen"

### Aktuelle Workshopangebote:

02.04.2016 // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop III *(ausgebucht)*

06.08.2016 // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop I

03.12.2016 // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop II

### Der Raum, deine Idee:

Sie sind Trainer und möchten Ihren eigenes Gruppentraining durchführen oder ein Workshopkonzept umsetzen.

Die Trainerwerkstatt bietet Ihnen die Möglichkeit schnell, einfach und flexibel Ihre Räumlichkeiten zu mieten.

Anmeldungen und weitere Informationen zu den Möglichkeiten unter: [schmerzfrei-deutschland.de](http://schmerzfrei-deutschland.de)