



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Die Gallenblase und Gallenblasenmeridian

Die Galle wird von der Leber erzeugt und anschließend in der Gallenblase eingespeichert. Auch auf der energetischen Ebene ist dies ähnlich. Die Gallenblase ist der Yang-Partner der Leber im Element Holz. Ihre Energie ist als die aktive Kraft im Frühling zu verstehen, die Wachstum bewegt und entscheidet. Während die Leber neu Entstehendes plant, führt die Gallenblase dieses aus. Das ist die Partnerschaft von Yin und Yang, von Basis und Bewegung im Holz. Die Gallenblase steht also für körperliche und geistige Entwicklung, für Wachstum und Dynamik.

Wenn diese starke Bewegung durch eine zu angepasste Lebensführung blockiert wird, kann sich die Energie verfestigen und im Geistigen zu Aggressionsausbrüchen führen. Der Volksmund spricht dann davon, dass einem „die Laus über die Leber gelaufen ist“ und einem „die Galle hochkommt“. Im Körper können Gallensteine und Verdauungsprobleme entstehen.

Neben dem Mut, Entscheidungen selbständig zu treffen und seine Freiheit zu fordern, können auch Kräuter wie der Löwenzahn und die Enzianwurzel sowie Heilsteine wie der Aventurin und der Labradorit eine aufgestaute Gallenblasenenergie herabsetzen. In der nächsten „Auszeit“ kommen wir zum Feuer-Element.

Bernd Martinschitz arbeitet in selbständiger Praxis als Shiatsu-Praktiker und Lehrer für Yoga und Meditation.

Mehr zu unserem heutigen Thema erfahren Sie auf der Homepage der KTZ unter www.ktz.at.

b.martinschitz@gmx.at

Blütenenergie für

Bachblüten dienen als Gesundheitsvorsorge für unsere Seele. Sie können die Selbstheilungskräfte aktivieren und dadurch Krankheiten verhindern. Die einzelnen Essenzen bringen negative Gemütszustände wieder ins Lot.

VON BETINA GERMANN

Der englische Arzt und Vater der Bachblüten, Dr. Edward Bach (1886–1936), konnte aufgrund seiner hohen Empfindsamkeit wild wachsende Blumen, Büsche und Bäume mit außerordentlichen Eigenschaften finden, die eine deutlich positive Wirkung auf negative Gemütszustände der Menschen zeigten. „Diese entdeckten 38 Pflanzen haben durch ihre hohen Schwingungen beziehungsweise Fre-

quenzen die Kraft, 38 von Bach erkannte urtypisch menschliche Gefühle wie beispielsweise Angst, Unsicher-



heit, Wut, Trauer und Eifersucht auszugleichen“, weiß die Allgemeinmedizinerin und Bachblütentherapeutin Dr. Birgit Jandl. Die Wirkung der Blüten findet in unserem

Energiefeld, auch Aura genannt, statt. Die einzelnen Schichten der Aura schwingen in bestimmten Frequenzen. Frequenzstörungen, die durch negative Gemütszustände hervorgerufen werden, bringen das Energiefeld ins Ungleichgewicht.

Ausgleichende Wirkung

„Die hohe Schwingungen der Blütenenergie haben die Fähigkeit, negative Gemütszustände ins Positive zu verwandeln.“ Aus Angst wird Mut, aus Trauer Freude, aus

Körperübung: Dehnung des Gallenblasenmeridians

Der Gallenblasenmeridian verläuft über den ganzen Körper. Ausgehend von den Schläfen führt er über die Schultern und die Hüften, auf der Außenseite entlang der Beine und mündet in den vierten Zeh. Die unten angeführte Übung dehnt den Gallenblasenmeridian und wirkt so Schulter- und Hüft-

schmerzen entgegen. Ebenso verleiht eine regelmäßige Durchführung einer steifen Wirbelsäule und unangenehm verspannter Nackenmuskulatur zu mehr Flexibilität. Auch auf der geistigen Ebene kommt es zu einer Veränderung. So entsteht mehr Raum für die eigene Freiheit.

■ Spreize die Beine etwa einen Meter breit auseinander – dadurch bildet sich eine stabile, standhafte Basis. Richte die Wirbelsäule aufrecht und hebe sie etwas aus dem Becken, die Schultern bleiben dabei jedoch locker, entspannt. Tief einatmend hebe die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe. Während des lang gezogenen Ausatmens neige den Oberkörper seitlich nach links. Der Rumpf darf dabei auf keinen Fall nach vorne beziehungsweise nach hinten gebeugt werden. Auf eine exakte Ausführung ist zu achten. Die linke Hand gleitet während der Ausführung vom Knie weg beinabwärts und wirkt stabilisierend. Die andere Hand greift weit über den Kopf zur Seite und symbolisiert so die Forderung zum Leben. Verharre für einige tiefe Atemzüge in einer gut spürbaren Spannung. Erst dann kehre langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Nach einer kurzen Phase der Körperstabilisierung wiederhole die Übung in der entgegengesetzten Richtung.



unser aller Seelenheil

Wut Gelassenheit und aus Eifersucht Liebesfähigkeit. So entsteht wieder Harmonie im menschlichen Energiesystem, und die Verbindung zur Seele sowie zur inneren Führung ist wiederhergestellt. Dies wiederum ist die beste Voraussetzung für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und die körperliche Gesundheit. „Die Bachblütenessenzen

werden mit der Sonnen- und der Kochmethode hergestellt. Sobald das Quellwasser die Schwingungsenergie der Blüten aufgenommen hat, wird dieses abgefiltert, zur Hälfte mit Alkohol versetzt und als Muttertinktur in die im Handel erhältlichen Stockbottles abgefüllt“, erklärt Jandl. Die einzelnen Fläschchen stehen für je einen Gemütszustand, und es werden meist vier bis

„Schwingungen der Blüten können das negative Gemüt ins Positive verwandeln.“

Birgit Jandl, Therapeutin



KK/IN (4), Jandl (2)

Die einzelnen Essenzen der Bachblüten werden mittels der Sonnen- und Kochmethode hergestellt, zur Hälfte mit Alkohol vermischt und in Fläschchen abgefüllt. Stockbottles und Drops erleichtern die Einnahme wesentlich.



acht von ihnen für eine individuelle Mischung verwendet. Die bekannteste Mischung aus fünf Einzelblüten sind die Rescue-/Notfalltropfen. Bachblüten helfen auch gegen Angststörungen, Lern- und Konzentrationsprobleme, Burn-out-Symptome, Essstörungen und Liebeskummer. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe der Serie Alternative Heilmethoden in Kärnten.



Dr. med. Birgit Jandl, Expertin auf dem Gebiet der Bachblüten.



Dr. Edward Bach (1886–1936), Bachblütenbegründer.

Die Gesundheitsvorsorge der Wiener Städtischen.

Nähere Infos erhalten Sie in der Landesdirektion Kärnten/Osttirol unter 050 350-44203 oder www.wienerstaedtsche.at

Anzeige

