BARBARA FUHGE

Körper-Universum

Deine Sinnesorgane!

Deine Sinnesorgane - Inhaltsverzeichnis

1. Einführung

2. Aufbau und Funktion Deiner Sinnesorgane

3. Mögliche Symptome

1. Einführung (1/7)

- Ich widme mich hier den 5 gängigen Hauptsinnen:
  - Der Hörsinn
  - Der Geruchssinn
  - Der Geschmackssinn
  - Der Sehsinn
  - Der Tastsinn
- Es gibt noch viele andere, die den Rahmen aber sprengen würden.

1. Einführung (2/7)

Der Hörsinn

Mit unseren Ohren können wir hören. Wir unterscheiden dabei zwischen verschiedenen Arten von Geräuschen, Tönen und Klängen sowie laut und leise als auch hoch und tief.

Der Geruchssinn

Mit unserer Nase können wir riechen. Sowohl angenehme Düfte als auch eklig stinkende Gerüche können wir wahrnehmen. Außerdem atmen wir durch die Nase.

Der Geschmackssinn

Mit unserer Zunge können wir schmecken. Geschmacksrichtungen wie süß, salzig, sauer oder bitter erkennt unsere Zunge. Des Weiteren hilft uns die Zunge beim Kauen, Sprechen und Schlucken.

Der Sehsinn

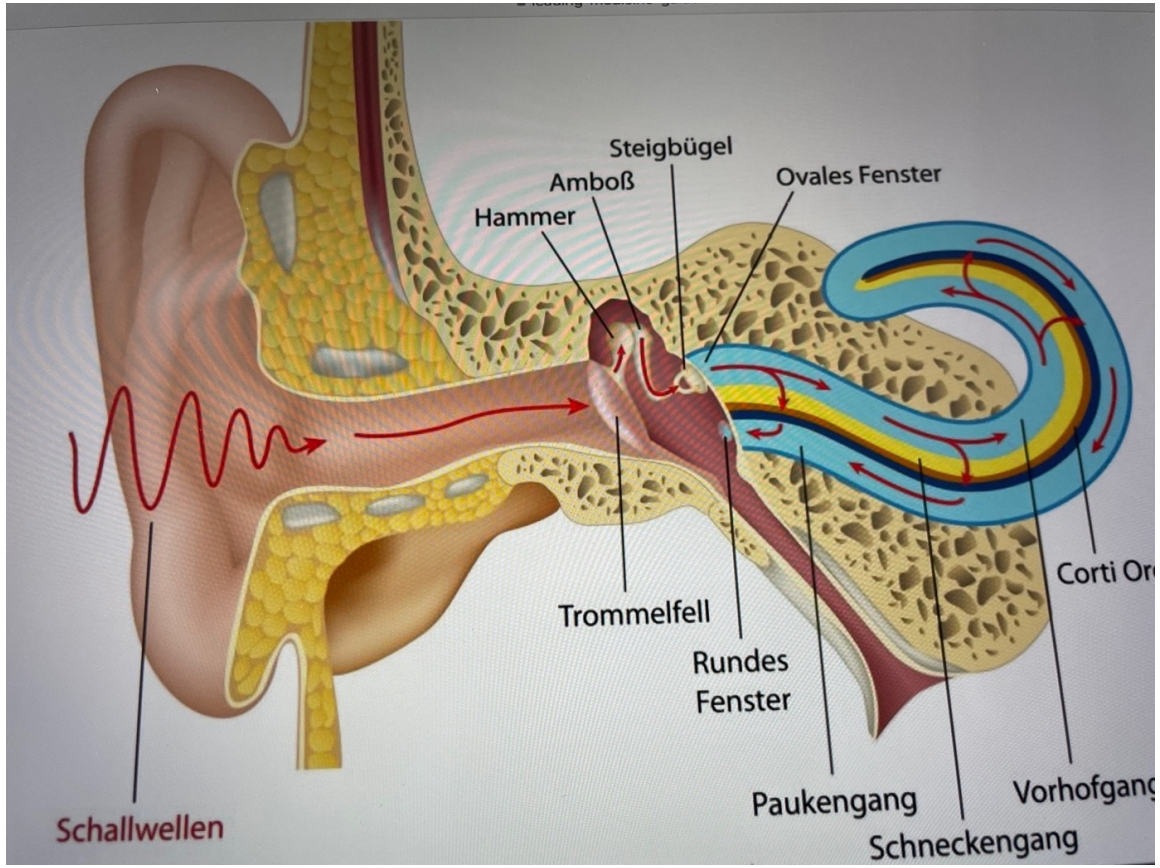
Mit unseren Augen können wir sehen. Dabei nehmen wir verschiedene Formen, Farben und Bewegungen wahr. Bei Nacht fällt uns dies jedoch deutsch schwerer.

Der Tastsinn

Mit unserer Haut können wir fühlen. Wir empfinden nicht nur Schmerz, wenn uns etwas weh tut, sondern merken auch, ob etwas nass, kalt, hart oder weich ist.

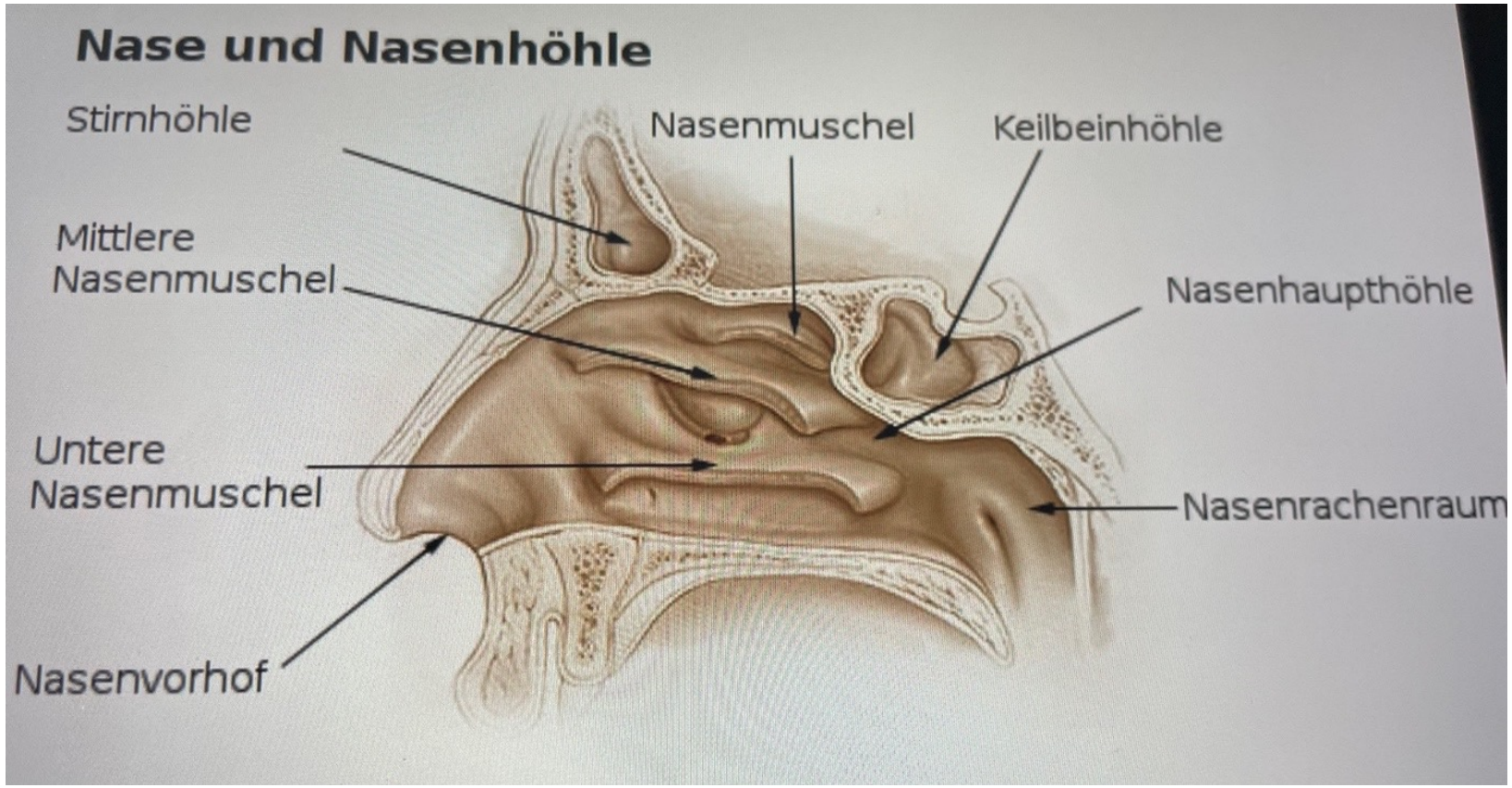
1. Einführung (3/7)

Das Ohr



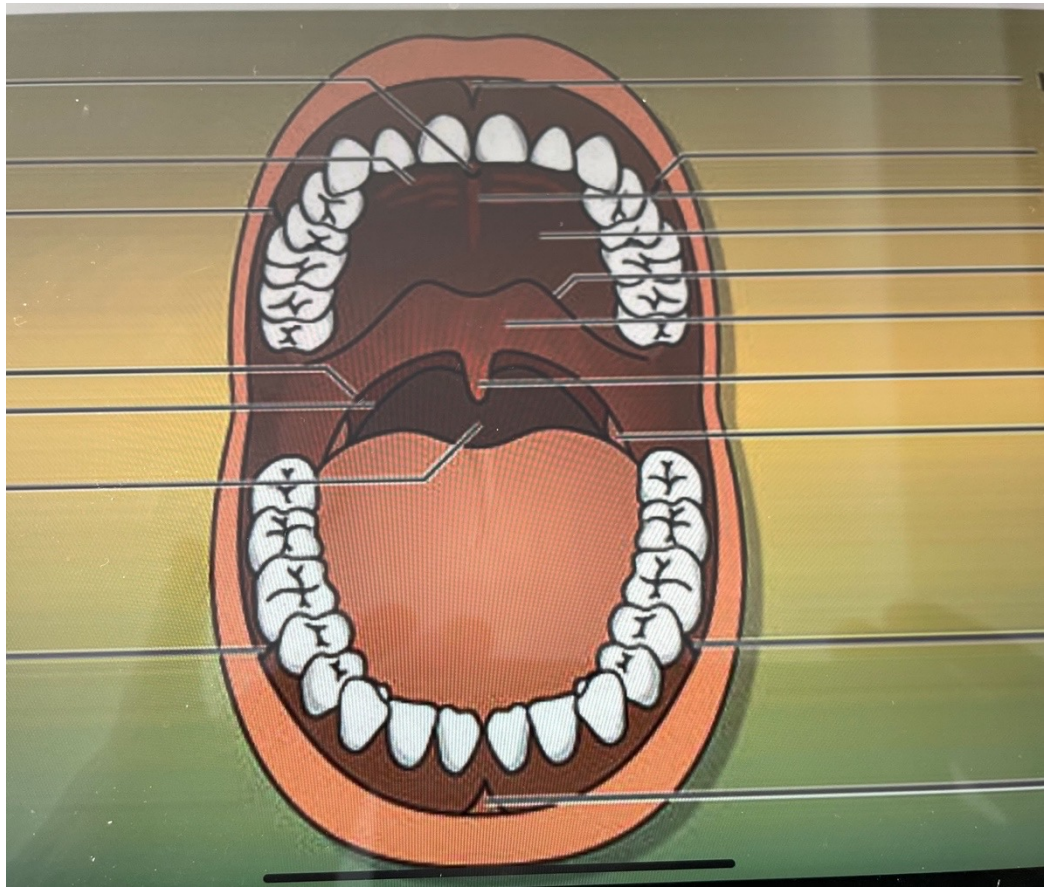
1. Einführung (4/7)

Die Nase



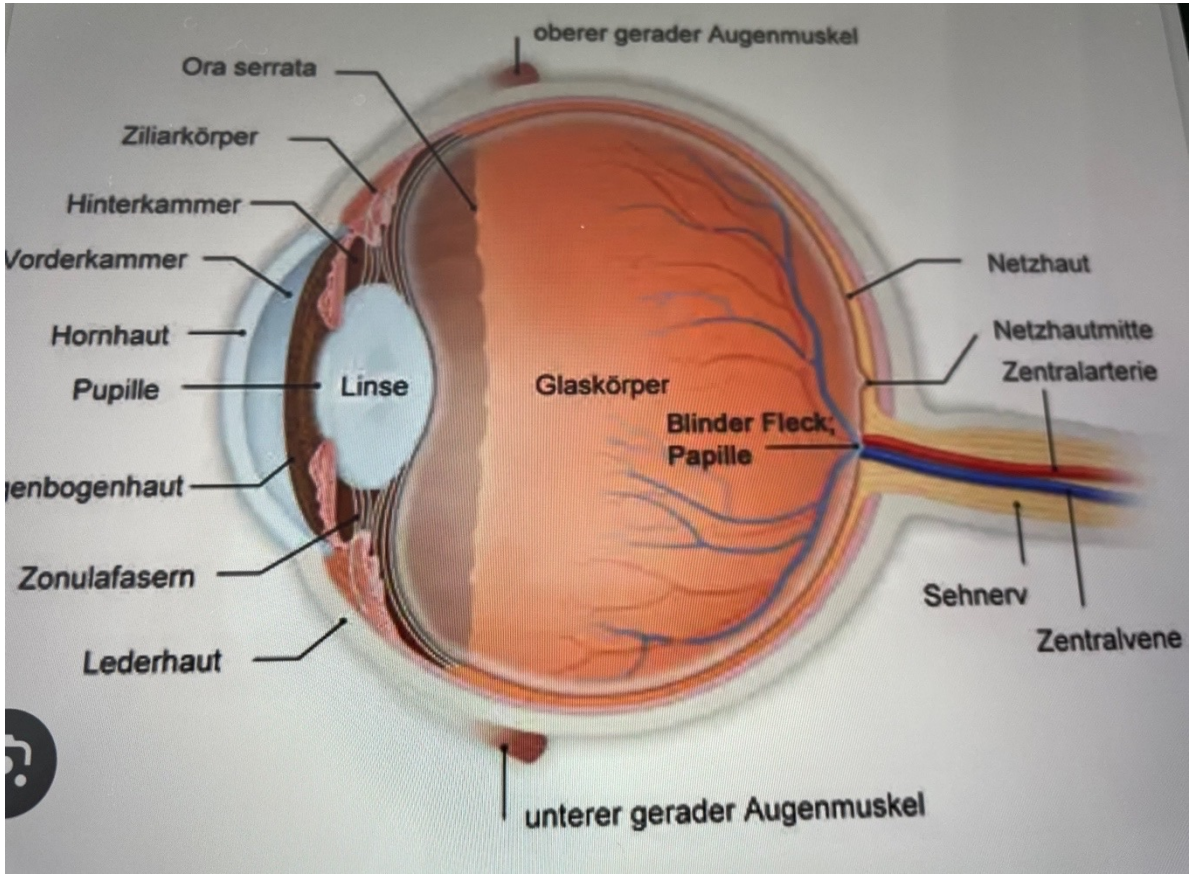
1. Einführung (5/7)

Der Mund



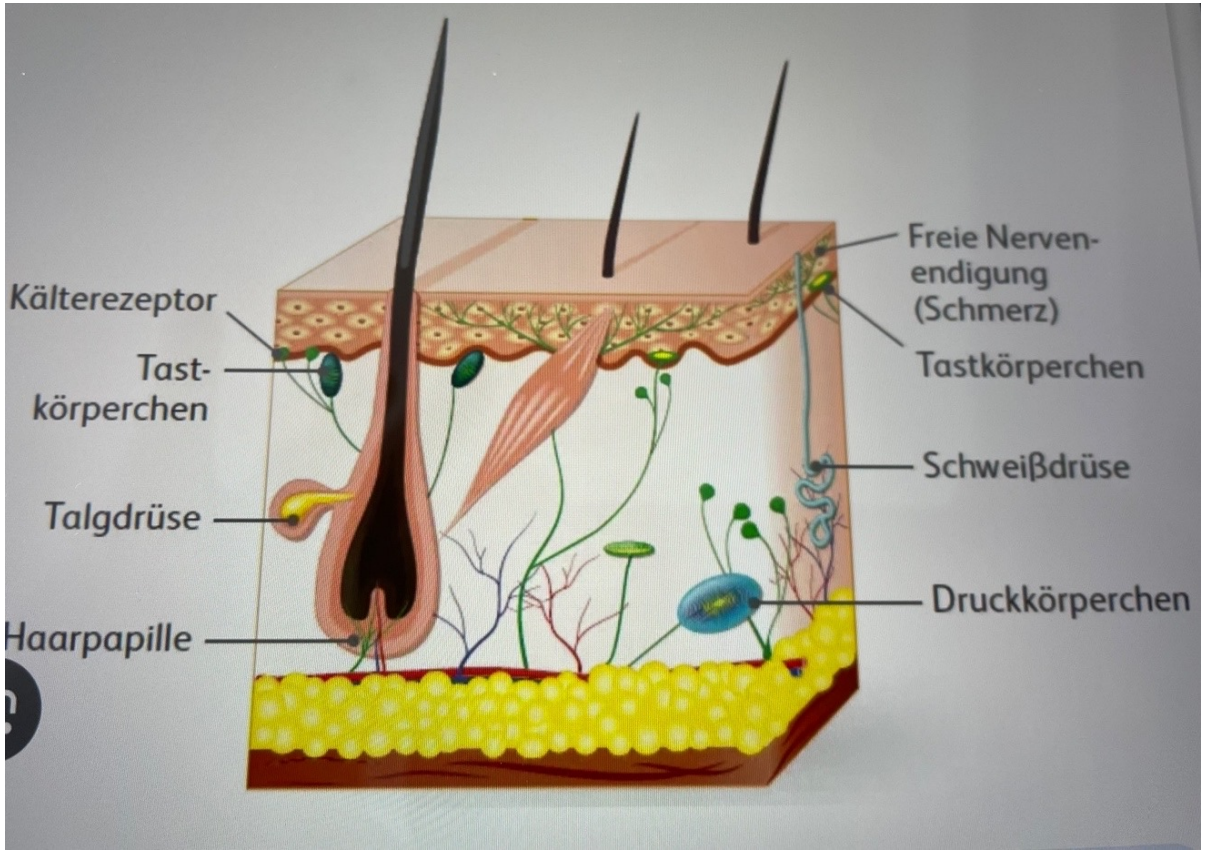
1. Einführung (6/7)

Das Auge



1. Einführung (7/7)

Die Haut



2. Aufbau & Funktion Deiner Sinnesorgane (1/5)

Aufbau & Funktion

Ohr

- Das Ohr ist ein Teil des Sinnesorgans.
- Es werden Töne aufgenommen und zum Gehirn weitergeleitet zur Erkennung des Geräusches.
- Es gibt ein Außen-, Mittel- und Innenohr (mit Gleichgewichtsorgan).
- Es gibt den Hörnerv und die Umschaltzentrale im Gehirn im zentralen Nervensystem. Dort wird die Information verarbeitet und zum Hören umgepolt.

2. Aufbau & Funktion Deiner Sinnesorgane (2/5)

Aufbau & Funktion

Nase

- Äußere Nase: Knöcherner Teil und Knorpeliger Teil
- Innere Nase: Nasenhöhlen und Nasenscheidewand und Nasenschleimhaut
- Das Riechen funktioniert über eine Weiterleitung der aufgenommenen Reize der Duftstoffe hin zum Riechzentrum im Gehirn.

2. Aufbau & Funktion Deiner Sinnesorgane (3/5)

Aufbau & Funktion

Mund

- Der Mund ist der oberste Teil im Verdauungstrakt.
- Mit Hilfe der Zähne und der Zunge wird die Speise zerkleinert und mit dem Speichel zu einem Brei verarbeitet.
- Außerdem findet im Mund die Stimmbildung statt.
- Die **Zunge** ist mit Schleimhaut überzogen und wichtig für die Körperabwehr und ebenso ein Muskelkörper, der sehr beweglich ist. Sie hilft beim Sprechen, kauen, schlucken, saugen und enthält viele Zellen für die Sinneswahrnehmungen Schmecken und Tasten.
  - Schmecken war früher extrem wichtig, um zu erfahren, ob es giftige Speisen sind und Tasten dafür, ob in der Nahrung scharfe oder schädliche Gegenstände sind. Das Ganze geht wieder über Sinneszellen zum Gehirn und wird dort verarbeitet.

2. Aufbau & Funktion Deiner Sinnesorgane (4/5)

Aufbau & Funktion

Auge

- Das menschliche Auge ist unser wichtigstes Sinnesorgan (so die Wissenschaft, noch würde ich sagen).
- Wir erfahren 80% unserer Informationen aus der Umwelt über das Sehen - das Tor zur Welt.
- Das Sehen wandelt elektromagnetische Wellen des Lichtes in Nervenimpulse um. Diese werden zum Gehirn geleitet.
- Sehen heißt, das Licht muss ungehindert durch das ganze Auge zur Netzhaut gelangen können und dort die Nervenzellen erregen.

2. Aufbau & Funktion Deiner Sinnesorgane (5/5)

Aufbau & Funktion

Haut

- Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan und verfügt über verschiedene Rezeptoren und Nervenenden mit denen sie Druck-, Berührungs-, Temperatur- und Schmerzreize aufnimmt.
- Es gibt 3 Hautschichten die *Oberhaut*, die *Lederhaut*, die *Unterhaut*.
  - In der Oberhaut findet über Melatonin die Pigmentierung der Haut statt.
  - Die Lederhaut besteht aus einem festen Bindegewebe. Hier befinden sich Haarfolikel, Schweißdrüsen und Talgdrüsen sowie die Nerven für unseren Tastsinn.
  - Die Unterhaut besteht aus Fett und Bindegewebe zum Schutz vor Kälte als Energiespeicher. Dort liegen auch die Zellen, die starke Druckreize registrieren und Vibrationen wahrnehmen.

3. Mögliche Symptome (1/9)

Tinnitus

- Unter Tinnitus versteht man undefinierbare Geräusche, welche nur der Betroffene wahrnimmt und die diesen oftmals stark belasten und ihm Schlaf und Konzentration rauben.
- Tinnitus kann pfeifend, rauschend oder brummend empfunden werden. Obwohl er oftmals nur phasenweise oder akut auftritt, kann sich das Ohrensausen und -pfeifen zu einer sehr quälenden chronischen Erkrankung entwickeln.
- Über die Ursachen ist noch immer nicht allzu viel bekannt. Die klassisch oft angewendeten Therapien mit blutflussfördernden Mitteln, Überdrucksauerstofftherapie und anderen Medikamenten wirken oft nur unbefriedigend.

3. Mögliche Symptome (2/9)

Tinnitus *(Fortsetzung)*

- Es gibt viele mögliche Auslöser für akuten und chronischen Tinnitus. Zu den häufigsten gehören Lärm, Stress und ein Hörsturz. Aber auch Gifte und Schäden an den Nerven oder im Gehirn gehören ebenso dazu wie auch Entzündungen oder Bluthochdruck.
- Störungen des Blutflusses und auch des Lymphflusses im Innenohr scheinen an der Entstehung von Tinnitus beteiligt zu sein. Doch die Erfahrung zeigt, dass (ähnlich wie bei der Behandlung des Hörsturzes) auch gegen Tinnitus eine reine Durchblutungsförderung im Innenohr, wie es oft das Ziel eine Infusionstherapie ist, wenig erfolgreich ist.

3. Mögliche Symptome (3/9)

Tinnitus *(Fortsetzung)*

- In diesem Artikel will ich mich darauf konzentrieren, Ihnen zu verraten, welche einfachen Maßnahmen sich gegen Tinnitus (und oft auch Hörsturz) als besonders erfolgsversprechend herausgestellt haben.
- *Behandlung*
  Die schulmedizinische Behandlung lässt die Patienten oft unbefriedigt zurück. Empfehlenswert, um dauerhaft einen Erfolg zu verzeichnen, ist:
  - eine basenreiche Ernährung
  - Mikronährstoffe
  - Stress-Bewältigung

3. Mögliche Symptome (4/9)

Schnarchen

- Durch eine Einengung des oberen Atemweges wird der Atemstrom abgebremst und der notwendige „Luftpolster“ hinter den Weichteilen (Gaumensegel, Zäpfchen und Zungengrund) wird kleiner. Wenn diese Weichteile zu vibrieren beginnen, können dadurch Schnarch-Geräusche entstehen.
- Bei Kindern sind vergrößerte Rachen- und Gaumenmandeln die häufigste Ursache. Bei Erwachsenen ist das Problem komplexer.
- Häufige Ursachen sind:
  - behinderte Nasen-Atmung: entweder bedingt durch Schleimhautschwellungen (z.B. *Schnupfen*, chronische *Entzündung der Nasennebenhöhlen, Allergien*) oder durch anatomische Veränderungen (z.B. *Nasenpolypen*, vergrößerte Nasenmuscheln, Verbiegungen der Nasenscheidewand)
  - Vergrößerung von Gaumen-, Zungengrund-, Rachenmandeln oder Gaumenzäpfchen

3. Mögliche Symptome (5/9)

Schnarchen *(Fortsetzung)*

- Häufige Ursachen sind:
  - Kieferfehlstellungen („Überbiss“)
  - Schwäche der Muskulatur im oberen Atemweg (Gaumensegel, Schlund): Diese tritt vermehrt mit zunehmenden Alter sowie nach Einnahme von Schlafmitteln oder *Alkoholkonsum* auf.
  - *Übergewicht* und *Rauchen* führen zu einem Zwerchfellhochstand. Dadurch kann sich die Lunge nicht optimal ausdehnen. Pro Atemzug wird auch weniger Luft eingeatmet. Damit ist der Luftstrom ebenfalls schwächer und der „Luftpolster“, der die Weichteile schienen soll, kleiner. Unter diesen Bedingungen tritt Schnarchen häufiger auf.
  - Diskutiert wird auch eine erbliche Komponente.
  - Darüber hinaus können bei Kindern auch Gendefekte wie z.B. *Trisomie 21* mit Schnarchen verbunden sein.

3. Mögliche Symptome (6/9)

Schnarchen *(Fortsetzung)*

- Schnarchen kommt bei Männern zwischen 20% bis 46% vor, bei Frauen zwischen 8% und 25% Prozent. Allerdings kann Schnarchen auch schon im Kindesalter auftreten.
- Welche Symptome können auftreten?
  - Schnarchen kann eine mehr oder weniger massive akustische Belastung für die/den Betroffenen selbst und ihre/seine Umgebung darstellen.
  - Bei den Betroffenen selbst kann Schnarchen mit *Ein- und Durchschlafstörungen*, morgendlichen Kopfschmerzen/Mundtrockenheit, Konzentrations- oder Leistungsminderung sowie Tagesschläfrigkeit/Einschlafneigung verbunden sein.
  - Dies sind die ersten Zeichen, dass nicht ein einfaches Schnarchen, sondern eine *obstruktiven Schlafapnoe* (OSA) vorliegt. Dies kann ernsthafte Beschwerden bzw. Erkrankungen verursachen.

3. Mögliche Symptome (8/9)

Schnarchen *(Fortsetzung)*

- Behandlung
  - In der Schulmedizin reagiert man mit O_2-Geräten über sitzend Schlafen, Zahnspangen und Nasenoperationen.

  - In der Naturheilkunde findet eher eine Ordnungstherapie statt: spätes Essen und Alkohol vermeiden
    → Die Hauptmahlzeit mittags
    → Am aller wichtigsten ist jedoch: jeden Tag Meditationsübung und Stress reduzieren.

3. Mögliche Symptome (8/9)

Sehstörung

- Sehstörungen werden mittlerweile immer häufiger, da die Gesellschaft viel früher mit einer Brille reagiert, statt das Auge erst einmal zu trainieren.
- Es gibt unterschiedliche harmlose Sehstörungen wie *Mouches volant.* Das sind harmlose Glaskörpertrübungen. Auch ein nicht geübter Augenmuskel lässt mit der Zeit nach und es folgt schlechteres Sehen.
- Das heißt immer wieder die Augenmuskeln Trainieren → verschiedene Sehbereiche wie Nah- und Fernsehen und in verschiedene Richtungen.
- Auch hier ist Ernährung und Mikronährstoffe wieder ein Thema sowie die Frage: ist die Leber gesund?
  → Und das auch energetisch, denn die Augen öffnen sich in der Leber.

3. Mögliche Symptome (9/9)

Sehstörung *(Fortsetzung)*

- Auch die Wirbelsäule und Muskelverspannungen können das Sehen beeinträchtigen.
- Stressreduktion ist wichtig und die Kenntnis, dass gutes Sehen auch Jahreszeiten und Tagesform unterliegen kann.
- Durch Üben ist das Sehen auf jeden Fall zu verbessern.
- Eine Brille, die das Blaulicht filtert, ist hier zu empfehlen.

BARBARA FUHGE

Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit

BARBARA FUHGE

Körper-Universum

Deine Sinnesorgane! Was kann ich selbst tun?

Deine Sinnesorgane - Was kann ich selbst tun?

1. Allgemeine Lebensempfehlungen
2. Die Sinnesorgane in der TCM
3. Die Sinnesorgane im Ayurveda
4. Die Sinnesorgane in Balance
5. Die Sinnesorgane und ihre spirituelle Energie
6. Die Sinnesorgane und den Körper spüren

1. Allgemeine Lebensempfehlungen

Allgemeine Lebensempfehlungen

Um Deine Sinnesorgane gut aufgestellt zu haben, ist zu beachten:

- Tägliche Routinen, die dich entspannen und Deinem System Struktur geben
- Entstressen und alles unternehmen, was dazu führt, wie z.B.
  - Meditieren
  - Atemübung
  - Yoga
  - Sport
- Ernährungsroutinen
- Essen möglichst frisch und regional kaufen

2. Die Sinnesorgane in der TCM (1/6)

Die Sinnesorgane in der TCM

- Vielleicht hast du schon einmal von den *5 Wandlungsphasen* bzw. den 5 Elementen in der traditionellen chinesischen Medizin gehört.
  - Holz (Frühling)
  - Feuer (Sommer)
  - Erde (Spätsommer)
  - Metall (Herbst) und
  - Wasser (Winter)
- Im alten China ging man davon aus, dass sich die 5 Wandlungsphasen in der gesamten Natur, im Makrokosmos (Universum/Erde) und im Mikrokosmos (Mensch) widerspiegeln. Ganz natürlich wurden die Gestirne, der Himmel, die Erde, Feuer, Wasser und Luft als Teil des Menschen betrachtet. Aus diesen Naturphänomenen entwickelte sich eine solide Basis, auf der die traditionelle chinesische Medizin aufbaut.

2. Die Sinnesorgane in der TCM (2/6)

Das Element Holz ist Folgendem zugeordnet:

- Richtung: Osten
- Jahreszeit: Frühling
- Tageszeit: Morgen
- Lebenszyklus: Kindheit
- Organe: Leber & Gallenblase
- Gewebe: Muskeln & Sehnen
- Sinnesorgan: Augen (Die Leber zeigt sich in den Augen)
- Farbe: grün
- Geruch & Geschmack: sauer
- Schwächende Emotion: Wut, Zorn, Eifersucht
  → **Wird gestärkt durch: Gelassenheit, Tatkraft, Vertrauen**

2. Die Sinnesorgane in der TCM (3/6)

Das Element Feuer ist Folgendem zugeordnet:

- Richtung: Süden
- Jahreszeit: Sommer
- Tageszeit: Mittag
- Lebenszyklus: Jugend
- Organe: Herz & Dünndarm
- Gewebe: Blutgefäße
- Sinnesorgan: Zunge
- Farbe: rot
- Geruch & Geschmack: bitter
- Schwächende Emotion: Begierde/überzogene Euphorie → **Wird gestärkt durch: Freude, Herzlichkeit**

2. Die Sinnesorgane in der TCM (4/6)

Das Element Erde ist Folgendem zugeordnet:

- Richtung: Mitte
- Jahreszeit: Spätsommer
- Tageszeit: Früher Nachmittag
- Lebenszyklus: Lebensmitte
- Organe: Milz & Magen
- Gewebe: Muskeln
- Sinnesorgan: Mund und Lippen
- Farbe: gelb
- Geruch & Geschmack: süß
- Schwächende Emotion: Grübeln → **Wird gestärkt durch: klares Denken, (gut) Lernen**

2. Die Sinnesorgane in der TCM (5/6)

Das Element Metall ist Folgendem zugeordnet:

- Richtung: Westen
- Jahreszeit: Herbst
- Tageszeit: Abenddämmerung
- Lebenszyklus: Lebensabend, Pension
- Organe: Lunge & Dickdarm
- Gewebe: Haut und Körperhaare
- Sinnesorgan: Nasenlöcher
- Farbe: weiß
- Geruch & Geschmack: scharf
- Schwächende Emotion: Trauer → **Wird gestärkt durch: Zuversicht, Optimismus, Trost**

2. Die Sinnesorgane in der TCM (6/6)

Das Element Wasser ist Folgendem zugeordnet:

- Richtung: Norden
- Jahreszeit: Winter
- Tageszeit: Nacht
- Lebenszyklus: Sterben und Tod
- Organe: Blase & Niere
- Gewebe: Knochen, Mark, Kopfhaare
- Sinnesorgan: Ohren
- Farbe: dunkelblau/schwarz
- Geruch & Geschmack: salzig
- Schwächende Emotion: Angst → **Wird gestärkt durch: Mut, Willenskraft**

3. Die Sinnesorgane im Ayurveda (1/5)

Die Pflege der Sinnesorgane

Zur Pflege der Sinnesorgane hält der Ayurveda einfache Anregungen für die tägliche Körperroutine bereit:

Mund

- Jeden Morgen vor dem Zähneputzen auf der Zunge mit einem Zungenreiniger (Plastik, Kupfer oder Silber) vom Zungengrund zur Zungenspitze vorsichtig den Belag abziehen.
- Der Zungenbelag ist eine Ausscheidung über Nacht. Wird diese nicht entfernt, wird sie nochmals hinuntergeschluckt.
- Zum Zähneputzen ein Zahnpulverrezept aus dem Ayurveda: Nelke, Pfeffer, Zimt, Niembaumrinde und Kardamom mit Steinsalz fein vermahlen. Eine Prise davon auf der Zahnbürste verwenden.

3. Die Sinnesorgane im Ayurveda (2/5)

Die Pflege der Sinnesorgane *(Fortsetzung)*

Nase

- Die Nasenränder mit den kleinen Fingern mit Sesamöl einölen.
  → Das macht widerstandsfähiger gegenüber Infektionen und Reizungen und bei Allergien (Pollenstaub).
  → Am Abend wirkt es beruhigend und hilft beim Einschlafen.

3. Die Sinnesorgane im Ayurveda (3/5)

Die Pflege der Sinnesorgane *(Fortsetzung)*

Ohren

- Den äußeren Gehörgang mit den kleinen Fingern mit Sesamöl massieren.
  → Schützt und stärkt.

3. Die Sinnesorgane im Ayurveda (4/5)

Die Pflege der Sinnesorgane *(Fortsetzung)*

Augen

- Auf die müden, überanstrengten Augen kühle Rosenwasserkompressen auflegen.
- In Asien wird für diese Anwendung Jasminblütenwasser verwendet.
  → Die Kompressen entspannen, kühlen und beugen Entzündungen vor.

3. Die Sinnesorgane im Ayurveda (5/5)

Die Pflege der Sinnesorgane *(Fortsetzung)*

Haut

- Mit Seidenhandschuhen den Körper vor dem Duschen in Auf- und Ab-Bewegungen, die Gelenke in kreisenden Bewegungen, abreiben.
  → Das aktiviert den Stoffwechsel unseres größten Körperorgans.
- Um die Haut widerstandsfähiger und geschmeidiger zu machen, gibt es aus dem Ayurveda verschiedene Massageöle, die wieder individuell der Vata-, Pitta- oder Kaphahaut entsprechen.
- Vatahaut braucht ein wärmendes und beruhigendes, die Pittahaut ein kühlendes, beruhigendes und die Kaphahaut ein wärmendes, anregendes Massageöl.
- Ein reines biologisches Speiseöl wird von allen Typen immer gut vertragen und aufgenommen. Du kannst Dir Dein typgerechtes Massageöl mit heimischen Ölen und Aromen jederzeit selber herstellen.

4. Die Sinnesorgane in Balance

Die Sinnesorgane in Balance

- Das erkennst Du tatsächlich immer daran, ob Deine Sinnesorgane wirklich gut funktionieren.
- Das kannst Du jederzeit testen und dann die Zusammenhänge der TCM und die Ordnungstherapien der Ayurveda Medizin miteinbeziehen.

5. Die Sinnesorgane & ihre spirituelle Energie (1/2)

Die Sinnesorgane und ihre spirituelle Energie

- Jedes der sieben großen Chakren schwingt in einer *Grundfarbe* und steht mit bestimmten Organen und Körperbereichen in Verbindung. Sie entsprechen außerdem den *sieben Hauptdrüsen des endokrinen Systems* (unseres Hormonsystems) und steuern spezifische Aspekte des menschlichen Verhaltens und der Entwicklung.
- Die *unteren Chakren*, deren Energien langsamer schwingen, sind den Grundbedürfnissen und Emotionen des Menschen zugeordnet.
- Die feineren Energien der *oberen Chakren* entsprechen den höheren geistigen und spirituellen Fähigkeiten des Menschen.
- Die Sinnesorgane und deren Funktionen sind in der Indischen Chakren-Lehre davon abhängig, ob die einzelnen Chakren gut funktionieren.
- Dafür kannst Du sehr viel selber tun, um Deine Chakren zu pflegen.

5. Die Sinnesorgane & ihre spirituelle Energie (2/2)

Die 7 Chakren, begonnen beim Untersten

- Muladhara Chakra: Das Wurzelchakra
- Svadisthana Chakra: Das Sakralchakra
- Manipura Chakra: Das Nabelchakra
- Anahata Chakra: Das Herzchakra
- Vishuddha Chakra: Das Hals- oder Kehlkopfchakra
- Ajna Chakra: Das Stirnchakra („Drittes Auge“)
- Sahasrara Chakra: Das Kronenchakra

6. Die Sinnesorgane und den Körper spüren (1/2)

Die Sinnesorgane und den Körper spüren

- Es gibt viele Möglichkeiten, sich den Sinnesorganen zu nähern.
- Ich empfehle Wahrnehmungsübungen und immer wieder spüren, ob etwas nicht gut funktioniert und die Emotion die dahinter liegt.
- Die Sinnesorgane zeigen Dir, wenn mit Deinem Körper etwas nicht gut funktioniert. → Die Ursachen liegen in der Regel tiefer und berühren die Organebene.
- Auf meiner Website findest Du eine stetig wachsende kostenfreie Audiothek, die „Innere-Heiler-Audiothek“ → Lade sie Dir gerne runter: *https://barbara-fuhge.de*

6. Die Sinnesorgane und den Körper spüren (2/2)

Die Sinnesorgane und den Körper spüren *(Fortsetzung)*

- Solltest Du Hilfe benötigen bei bestimmten körperlichen Themen, die immer wieder auftauchen und sich nicht lösen lassen, dann melde Dich für eine 1:1 Behandlung und wir schauen gemeinsam, was Dir Dein Körper hinter den Symptomen sagen möchte.
- Diese Ursachen werden wir auf der Körperlichen und emotionalen Ebene lösen und Deinem Körper die Chance geben, weg vom Symptom zu gehen.
- Melde Dich gerne bei mir!

BARBARA FUHGE

Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit