

Körper und Ganzheit

So funktioniert unser Körper

Teil 2



Gesundheitspraktiker R. Koble

gungen). Verspannungen der Muskulatur des Nacken- und Schulter-Bereichs (häufig im Zusammenhang mit Halswirbelsäulenproblemen) führen infolge blockierter Nervenbahnen zu schmerzhaften Beweglichkeitsstörungen der Arme.

Schulter- und Nackenbereich sind Symbol für Belastbarkeit und Belastungen des Menschen!

Passende Redensarten:

- Das Wasser steht mir bis zum Hals.
- Den Hals nicht voll genug bekommen können.
- Sich etwas aufhalsen.
- Etwas bleibt im Hals stecken.
- Etwas nicht schlucken können.
- Der Hals ist wie zugeschnürt.
- Halsstarrig/hartnäckig sein.
- Ein Geizhals sein.
- Eine schwere Last auf den Schultern tragen.
- Breite Schultern haben.
- Katzbuckeln.
- Sich etwas auf die Schultern laden.
- Die Angst sitzt im Nacken.

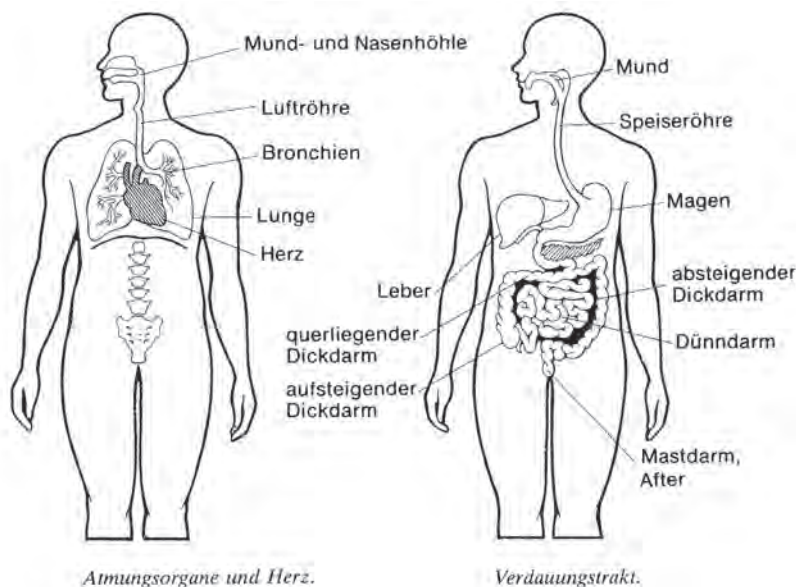
Auch im zweiten Teil meiner Beschreibung von „Körper und Ganzheit“ möchte ich ihnen die Funktion verschiedener Organe näher bringen und auch die entsprechenden Redensarten, die in unserer Gesellschaft mit den jeweiligen Elementen zum Ausdruck gebracht werden:

Hals, Nacken- und Schulter-Bereich - Alles muß durch den Hals

Der Hals bildet die Verbindung zwischen Kopf und Rumpf. Er enthält Organe wie Schilddrüse, Nebenschilddrüse und Kehlkopf. Viele Lymphdrüsen, so die Mandeln (Tonsillen), spielen eine wichtige Rolle im Abwehrsystem. Alles, was an Stoffen und Nervensignalen zwischen Kopf und Rumpf ausgetauscht wird, muß durch den Hals! Der Schultergürtel (Schlüsselbein, Schulterblatt) ist äußerst beweglich, da er gegen das Rumpfskelett nur mit dem inneren Schlüsselbeingelenk abgestützt ist. Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des Körpers. Im Schultergürtel haben auch viele Muskeln ihren Ansatz und somit haltende (stützende) oder bewegende Funktionen (Armbewe-

Atmungsorgane - Atem ist Leben

Die Atmung, ein lebensnotwendiger Vorgang, liefert uns Energie. Wir verbrennen stufenweise Kohlenstoff und Wasserstoff mit Hilfe von Sauerstoff: Wir atmen den Sauerstoff der Luft ein und atmen Kohlendioxid aus (äußere Atmung). Die Zellen im ganzen Körper nehmen den mit dem Blut transportierten Sauerstoff auf und oxydieren mit Hilfe verschiedener Enzyme organische Verbindungen (innere Atmung). Einatmung und Ausatmung führen in rhythmischem Wechselschritt zu Erweiterung und Verengung des Brustraumes. Der Kehlkopf trennt obere Atemwege (Mund- und Nasenhöhle, Rachen) und untere Atemwege (Luftröhre, Bronchi-



en). Die Lungen sind paarige Organe, ihre Innenseiten liegen am Herzbeutel, ihre Aussenseiten an der Brustwand; das Zwerchfell bildet die Begrenzung zum Bauchraum. Normalerweise geschieht Atmung automatisch, man ist sich ihrer nicht bewußt. In der Atmung widerspiegelt sich der Lebensrhythmus; es ist unsere Atmung, mit der wir ganz spontan auf Einflüsse unserer Umwelt reagieren!

Passende Redensarten:

- Da bleibt mir die Luft weg.
- Das verschlägt mir den Atem.
- Da muß ich erst mal Luft holen.
- Sich Luft machen.
- Kaum zu atmen wagen.
- Seiner Wut Luft machen.
- Jemandem etwas husten.

Herz und Kreislauf -Das Herz leistet Schwerarbeit

Das Herz, ein etwa faustgroßes, muskuläres Hohlorgan, liegt in der Brusthöhle, etwas links hinter dem Brust-

bein. Zwischen der fünften und sechsten Rippe, dort wo die Herzspitze gegen die Brustwand stößt, spürt man es deutlich schlagen. Das Herz pumpt das Blut durch unseren Kreislauf; bei einer durchschnittlichen Pulsfrequenz von 70 Schlägen pro Minute (pro Tag also zieht sich das Herz 100 000 mal zusammen!) werden täglich zwischen 7000 und 8000 Liter Blut transportiert! Herztätigkeit, Kreislaufgeschehen und Blutdruck stehen in wechselseitiger Beeinflussung und sind zudem abhängig von der Steuerung durch Nerven und Hormone. Gemeinsam mit dem Blut (Lebenssaft) symbolisieren Herz und Kreislauf das Leben.

Passende Redensarten:

- Sich etwas zu Herzen nehmen.
- Sein Herz verlieren.
- Ein weiches Herz haben.
- Hartherzig, treuherzig, offenherzig sein.
- Ein gebrochenes Herz haben.
- Etwas halbherzig angehen.
- Mit ganzem Herzen bei einer Sache sein.
- Mir blutet das Herz.
- Etwas ist mir ans Herz gewachsen.

Gesundheits-Praxis Koble
 Gesundheitspraktiker | Medizinisch geprüfter Massagetherapeut | Psychologischer Berater

Unsere Leistungen

- Massagen für Wellness und Prävention • Faszientherapie • Entspannung • Vitalität • Autogenes Training • Meditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Ernährungsberatung • Psychologische Beratung • Paarberatung • Sexualpädagogik

Mitglied im Berufsverband für Gesundheitspraktiker der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin

Dunantstraße 26 • 66540 Neunkirchen
 Tel.: 0 68 21 / 14 95 46 • Fax: 0 68 21 / 9 72 59 90
 www.koble-massage.de • e-mail: info@koble-massage.de

Haarstübchen Inhaberin: Petra Paolini

Öffnungszeiten:
 Di: 09.00 - 16.00 Uhr
 Mi, Do, Fr: 09.00 - 13.00 Uhr
 und 14.00 - 18.00 Uhr
 Sa: 09.00 - 14.00 Uhr

Heizengasse 39 • 66538 Neunkirchen • Telefon: 06821-83 59