

# Jin Shin Jyutsu – Teil 3

## Die Finger können helfen

Friedl Weber



*Elfriede Weber führt seit 1991 ihre Praxis für Naturheilverfahren in Bonn. Frau Weber behandelt fast ausschließlich mit Jin Shin Jyutsu und hat in 25 Jahren einen großen Schatz an Selbsterfahrung und Behandlungsmöglichkeiten gewonnen. Ihre Lehrertätigkeit und diverse psychologische Zusatzausbildungen, wie z.B. zum NLP-Master, kommen ihrer Tätigkeit zu-*

*gute. In Vorträgen, Kursen, Radiosendungen und div. Veröffentlichungen sowie in der täglichen Praxisarbeit gibt sie ihr Wissen weiter. Frau Webers Tätigkeit erstreckt sich überwiegend auf den Bonn/ Kölner Raum. Kurse gibt sie auch deutschlandweit und im Ausland.*

Das Jin Shin Jyutsu ist eine Heilkunst für Faule. Sie bietet viele Übungen an, die einfach zu handhaben sind, bei denen man sich nicht viel merken muss, die aber gleichzeitig eine große Wirkung erzielen können. So finden wir alle Felder und alle Ströme an den Fingern wieder. Das altbekannte „Händchenhalten“ ist deshalb eine hervorragende Gesundheitsprophylaxe. (Abb.: Hand mit den Strömen)



Abb.: Hand mit Strömen

Der Daumen, der mit den Magen- und Milz-Funktionsströmen verbunden ist, hilft nicht nur diesen beiden Organen, sondern auch dem, was diese Ströme im gesamten System bewirken. Der Magenstrom, der von Kopf bis Fuß fließt, unterstützt uns z. B. beim Verdauen aller Dinge, die uns belasten: den Weihnachtsbraten, den Familienkrach oder die Sorgen wegen unserer leeren Kassen. Alles, was aber unverdaut im Kopf oder Herzen bleibt, belastet den Magenstrom. So haben z.B. Kniebeschwerden oft etwas mit einem gestörten Magenstrom zu tun, da dieser quer durch das Knie verläuft. Um diese Blockade wieder zu lösen, halten Sie einfach den Daumen der einen Hand mit der anderen Hand locker umschlossen. Diese einfache Übung unterstützt wieder das ungehinderte Strömen des Magenstroms. (vgl. Abb. Daumenhalten)



Abb.: Daumenhalten

Gleichzeitig hilft der Daumen aber auch dem Milzstrom, der das Immunsystem belebt, die Nerven stärkt, uns aufheitert und Kraft von den Füßen bis zum Kopf zur Verfügung stellt.

Auch die anderen Finger unterstützen Organströme und ihre entsprechenden Emotionen. Wer sich zu viele Sorgen macht, entwickelt Ängste und fängt an, genau aufzupassen. Über den Blasen- und Nierenstrom löst der Zeigefinger diese tief liegenden Ängste und das, was mich eng macht und alle Muskelverspannungen. Gleichzeitig hilft der Zeigefinger aber auch dem gesamten Uro-Genital-Trakt und dem Gehirn.

Aus der Enge heraus entstehen oft Wut oder Frust und der berühmt-berüchtigte „Stinkefinger“ kommt zum Einsatz. Ich gerate aus der Mitte, eine Laus läuft mir über die Leber, die Galle läuft über. Kommt es zu Wut oder Frust, ist der Leberstrom total überlastet. Der

Mittelfinger reguliert die Leber- und Gallenströme und versorgt alle Sehnen, Bänder und Gelenke. Das Organ, das ständig das, was wir essen in körperverträgliche Moleküle umwandelt, ist die Leber. Leistet die Leber diese umwandelnde Aufgabe nicht mehr, können Allergien entstehen. Ob mental, emotional oder physisch, der Mittelfinger verstärkt die Vermittlerfunktion zwischen scheinbar Unverträglichem, verbindet, macht verbindlich, freundlich und aufnahmefähig. Auch zuviel PC-Arbeit oder andere Augen-Arbeit belasten den Leberstrom. Also halten Sie doch einfach den Mittelfinger leicht umschlossen. Ob zwei Minuten oder stundenlang bleibt Ihnen überlassen.

Der Ringfinger hilft besonders dem Lungen- und Dickdarmstrom. Er unterstützt die Verarbeitung alter Trauer und jeglicher Verluste. Der kleine Finger stärkt

das Vertrauen, das ich gut bin, so wie ich bin. Das ständige Bemühen, es anderen recht zu machen lässt nach und Herz- und Dünndarmströme werden gestärkt.

Anhand dieser kleinen Beispiele sehen Sie: Unsere fünf Finger haben alle eine Aufgabe, sie helfen Organen, Organfunktionsströmen, Gewebestrukturen, Resonanzfeldern, Emotionen usw.

Jahrelang habe ich Nonnen in dieser Heilkunst unterrichtet. Da sie alle einen randvoll gestalteten Tag hatten, fingen sie an, morgens statt des Rosenkranzes die Finger nacheinander zu halten. Erstaunliche Erfolge stellten sich im Laufe der Zeit ein. Schlaf und Verdauung wurden besser, Diabetes verminderte sich, Migräne trat seltener auf und vor allem steigerte sich die Lebensfreude.

Viel Freude und Erfolg beim Fingerhalten!

# Grippeempfehlungen für Herbst/Winter 2005/2006

*nach Dr. Michael Elies*

Bei den ersten grippeähnlichen Erscheinungen können folgende homöopathische Mittel helfen:

|                                   |                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Alumina D12:</b>               | Halsschmerz rechts, wiederkehrend, Nasennebenhöhlen rechts mehr als links betroffen, trockene Schleimhäute (2x tgl. 5 Globuli)                           |
| <b>Mezereum D6:</b>               | Knöchelschwellung, Hüftschmerz bis zu den Knien, Jucken hier und da, Aphthen, Lippenherpes (3x tgl. 5 Globuli)                                           |
| <b>Magnesium sulfuricum D12:</b>  | Stimme tiefer, heiser, Verstopfung, Hitzewellen (2x tgl. 5 Globuli)                                                                                      |
| <b>Sepia D6:</b>                  | schmerzhafter Frost, besonders zwischen Schulterblättern, Schweiß am Rücken und Brust im Schlaf, Zähne empfindlich auf heiße Speisen (3x tgl. 5 Globuli) |
| <b>Rhus tox D6:</b>               | Zerschlagenheitsgefühl Bindehautentzündung (rechts mehr als links), Unruhe (3x tgl. 5 Globuli)                                                           |
| <b>Zusätzlich als Prophylaxe:</b> | Spenglersan (2 Tropfen) tgl. in die Armbeuge einreiben sowie morgens 1 Esslöffel Donath-Sanddornsaft und abends 1 Tablette Zinkorotat Pos.               |

**Neu**



## PATIENTENRATGEBER NR. 32 – ÜBERSÄUERUNG

VON DORIS WROBLEWSKI

NATUR UND MEDIZIN erhielt in den letzten Jahren zahlreiche Anfragen zu dem Thema „Übersäuerung“. Grund genug für uns, zu diesem Thema einen neuen Ratgeber herauszubringen. Nach einem einleitenden Kapitel „Was ist Übersäuerung?“ werden im Hauptteil Maßnahmen der Selbsthilfe „Was kann ich gegen eine Übersäuerung tun?“ vorgestellt.

Mitglieder von NATUR UND MEDIZIN können diesen Ratgeber für 5,50 €, Nichtmitglieder für 7,- € zzgl. Versandkosten direkt bestellen bei der Geschäftsstelle von

NATUR UND MEDIZIN, AM DEIMELSBURG 36, 45276 Essen, Tel.: (0201) 56305 70, Fax (0201) 56305 60  
Oder im Internet unter: <http://www.naturundmedizin.de>