



## Wir wissen...



Magenbeschwerden, Kopfschmerzen oder Durchfall vor einer Prüfung, können durch das Gemüt (z. B. durch Angst) entstehen.<sup>1</sup> Ist die Prüfung oder das Ereignis überstanden, verschwinden auch die körperlichen Symptome mehr oder weniger sofort. Weitere [Details hier](#).

Wir wissen aber auch, dass sich das Gemüt durch körperliche Einflüsse verändert.<sup>1</sup>

- Müdigkeit, Lustigkeit oder Reizbarkeit, z. B. durch Alkoholeinfluss
- Trägheit, Müdigkeit, Phlegmatismus, z. B. durch eine übermäßige Nahrungszufuhr
- Verwirrtheit, Realitätsverlust u. ä., z. B. durch Alkohol- und Drogenkonsum
- Körperliche Beeinträchtigungen nach einer OP, Unfall oder [Trauma](#)

Weitere mögliche Gemütsveränderungen durch organische, nicht-psychische Einflüsse (*gem. TCM*):<sup>1</sup>

- Mut, Gier und Gebrüll, Augen-, Muskel- oder Faszienschmerzen, Probleme mit Wind/Sturm, nächtlicher Hunger, etc.,  
**durch Belastung der Leber- und Gallenfunktion**<sup>1</sup>  
zum Beispiel durch: Medikamente, fettreiche Speisen und Fleisch, Alkohol, zu viel Kohlenhydrate/Weißmehl/Zucker, etc.<sup>1</sup>
- Veränderungen im Blut oder mit dem Schwitzen, Schwäche und Müdigkeit um die Mittagszeit, Geistesymptome (z. B. *Neid, Hass*) etc.,  
**durch Vernachlässigung der Kreislauf- und Dünndarmfunktion**<sup>1</sup>  
zum Beispiel durch: Mangel an Kondition (ausdauernde Bewegung), Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, etc.<sup>1</sup>
- Grübeln, Unentschlossenheit, Beschwerden des Bindegewebe oder der Hormone, Appetitlosigkeit am Morgen, Hunger ab 11 Uhr, etc.,  
**durch Magen- und Bauchspeicheldrüsenbelastung**<sup>1</sup>  
zum Beispiel durch: zu viele Nudeln, Brot, Müsli, Zucker/Süßigkeiten, Milch, Alkohol, Fett, Erdnüsse, Cashewnüsse, Haselnüsse, etc.<sup>1</sup>
- Kummer oder „in Situationen feststecken“, Nebenhöhlen- oder Hautbeschwerden, Erwachen gegen oder nach 3 Uhr, Stuhlgang sofort nach dem Aufstehen, etc.,  
**durch Schwäche der Lungen- und Dickdarmfunktion**<sup>1</sup>  
zum Beispiel durch: Bewegungsmangel, zu viel Sitzen, Rauchen, Weißmehlprodukte und Fast Food, sowie auch Nudeln, Zucker, etc.<sup>1</sup>
- Knochen- oder Ohrenbeschwerden, Probleme im Winter und bei Kälte, nächtliches Wasserlassen, Bluthochdruck am Abend, „nicht loslassen können“, Angst und Stress, etc.,  
**durch Nieren- oder Blasenbelastung**<sup>1</sup>  
zum Beispiel durch: zu wenig Trinken, zu viel salzige Speisen, zu viel Zucker, Alkohol, zu viel Eiweiß (auch Milch), etc.<sup>1</sup>

Alle diese Beschwerden lassen sich viel schneller über die Organe und den Stoffwechsel (Ernährung) hervorrufen und aufrechterhalten, als durch das Gemüt, was viele Menschen glauben (*Geistesymptome*)!<sup>1</sup>

Einen „Hexenschuss“ oder Knochenbruch wird sich niemand durch Aufgeregtheit o. ä. zuziehen.  
Diese Beschwerden entstehen spontan und oftmals **OHNE körperlicher Belastung**, meist erst nach lang andauernder Kompensation (ca. 200-500 Tage) unserer Gemütsymptome (*Schwächung durch: Ernährung, Alltagsverhalten, Genussmittel, bei Stress, Unzufriedenheit, usw.*).<sup>1</sup>

---

**Wer den Körper, das Alltagsverhalten und die Ernährung vernachlässigt, bewirkt sehr viel mehr negative Auswirkungen auf Stimmung, Laune und Gemüt, als die Psychotherapie vermutet.<sup>1</sup>**

Oder fühlen Sie sich wohl und zufrieden.

... wenn beim Gehen die Zehen gichtisch Schmerzen, weil Ihr Flüssigkeitshaushalt nicht ausgeglichen ist und sich die Harnsäure, z. B. durch Nüsse und Fleisch, derart erhöht hat, dass auch noch Gelenkverdickungen und Nierensteine entstanden sind?<sup>1</sup>

... und [wie neu geboren](#), wenn Sie jemandem erzählt haben, dass Sie mal fremd gegangen sind?

Wenn sich die aufgeführten Launen, Stimmungen oder Unausgeglichheiten bisher nicht durch eine „*positive Einstellung*“ verändert haben, dann überbewerten Sie eventuell die Psyche !?<sup>1</sup>

Und wenn es tatsächlich die Psyche ist: Kümmern Sie sich um Ihre [Stärken](#), nicht um Ihre Schwächen!

---

### Anmerkungen:

1) Alle aufgeführten Beschwerdebilder lassen sich durch eine Vielzahl an Therapieformen und Therapiemethoden diagnostizieren und positiv beeinflussen. Auf Grund der Vielzahl von Therapieformen lässt sich hier jedoch keine vollständige Aufzählung aller in Frage kommenden Behandlungs- und Diagnoseverfahren platzsparend benennen! – Treten bei Durchführung der angebotenen Tipps Unwohlsein oder Schmerzen auf, sind die „neuen Lebensgewohnheiten“ abzubrechen, bei Ernährungsstellung ist zur gewohnten Kost zurückzukehren und im Zweifelsfall ist ein Arzt zu konsultieren. – Des Weiteren lassen sich alle aufgeführten Beschwerdebilder nicht pauschalisieren oder auf das eine oder andere Krankheitsbild „reduzieren“. Es gilt wie überall individuelle und persönliche Ausnahmen zu berücksichtigen. Auch gibt es keinen allgemein gültigen „gesunden Lebensstil“. – In Zweifelsfall sollten Sie immer Rücksprache mit Ihrem Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker halten! – Aus rechtlichen Gründen wird hiermit noch einmal darauf hingewiesen, dass bei keiner der aufgeführten Therapien ein Heilungsversprechen zugrunde liegt, bzw. Linderung oder Verbesserung einer Erkrankung garantiert oder versprochen wird.

Hinweis: Alle Texte gehören urheberrechtlich Sven Bruns; die Nutzung der Druckmöglichkeiten (Ausdrucke) und Downloadmöglichkeiten (PDF) in dieser Homepage dienen ausschließlich der Eigeninformation; ein Vervielfältigung und Nutzung, z. B. für informative und/oder gewerbliche Zwecke, für Dritte, ist ausdrücklich verboten und ohne schriftliche Erlaubnis durch Sven Bruns nicht gestattet.