

Körperflüssigkeiten – alles was fliesst, hat Kraft

Sowohl Trinkwasser als auch das Wasser, das sich im Körper befindet, kann von ganz unterschiedlicher Qualität sein. Das Wasser in und um den Körper beeinflusst unser Wohlbefinden enorm.

Zu wenig oder das Falsche zu trinken, versetzt den Körper in eine Notstandssituation, die nur beschränkt auszuhalten ist. Sich zu wenig oder falsch zu bewegen, schadet der Qualität der Körperflüssigkeiten. Durch diese werden Bau-, Informations- und Betriebsstoffe zugeführt und abtransportiert. Hier erst findet die eigentliche Ernährung, die so genannte «Nutrition» oder Nahrung der Gewebe und Zellen statt. Die Körperflüssigkeiten und deren Bewegungseigenschaften zu kennen und sich bildlich vorzustellen (zu visualisieren), erschliesst die Quelle ihrer Funktion.

Zellflüssigkeit

Die Zellflüssigkeit füllt das Volumen jeder Körperzelle. In der Zellflüssigkeit ist alles Leben zu Hause, nicht untätig, aber ruhig, gut aufgehoben. Dies gleicht dem Anblick, den Geräuschen und Düften eines Biotops in seinem Gleichgewicht.

Visualisiere die Zellflüssigkeit, wenn deine Tätigkeiten viel Ausdauer verlangen.

Zwischenzell-Flüssigkeit

Die Zwischenzell-Flüssigkeit (extrazelluläre Flüssigkeit) zwischen den Zellen bildet eine Art «Urmeer» im Körper – mit Ebbe und Flut, mit Strömungen, Verwirbelungen und Wellen, mit Phasen von Sturm und von Ruhe.

Visualisiere die Flüssigkeit zwischen den Zellen, wenn du deinen Atem regulieren möchtest.

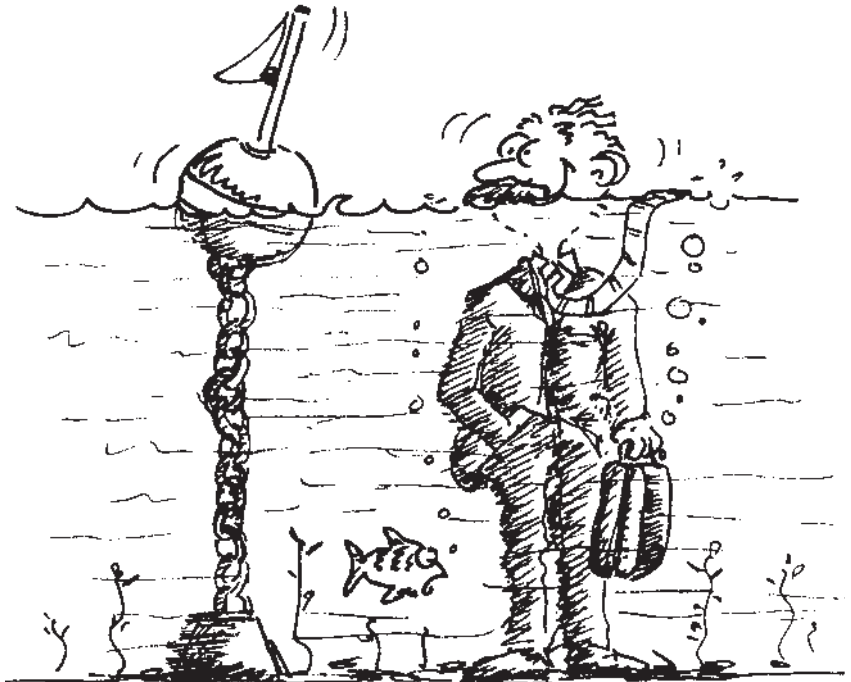


Illustration
Leo Kühne

Copyright
Ludmilla Weber©

Transzell-Flüssigkeit

Alle Zellen sind von einer doppelten Membran umhüllt. Die Transzell-Flüssigkeit befindet sich zwischen diesen zwei Schichten. Sie ist auf einer unaufhaltsamen, ewigen «Reise». Sie sorgt dafür, dass die Membranen nicht verkleben, und trotzdem schafft sie Kontakt unter allen Membranen des Körpers, deren Fläche etwa jener des Erdballs entspricht.

Visualisiere die Flüssigkeit zwischen den zwei Schichten der Zellmembranen, wenn du *schlichtende Aufgaben* zu lösen hast, Kompromisse eingehen musst oder die Pufferrolle spielst.

Arteriell Blut

Das arterielle Blut strömt vom Herzen weg, beschleunigend und pulsierend wie Beat-Musik. Es ist «schwer», reich mit Nährstoffen, Sauerstoff und Botenstoffen (z.B. Hormonen) beladen. Es bringt Leben in die Organe und Dynamik in die Muskulatur. Es erdet, gibt Energie und Schubkraft und versetzt in Bereitschaft.

Visualisiere das arterielle Blut, wenn dir *kurzfristige Hochleistungsaufgaben* bevorstehen.

Venöses Blut

Venöses Blut strömt in einem friedlichen «Walzertakt» zurück zum Herzen. In den Gefässen bewirkt es ein Gefühl von Sog herwärts. Es unterstützt die Muskulatur bei ihrer Aufgabe, den Körper aufzurichten und zusammenzuhalten. Umgekehrt trägt jede Muskelaktivität in der Peripherie zur Entlastung der Venengefässe bei.

Visualisiere das venöse Blut zum *Regenerieren* in deinen Arbeitspausen – am besten liegend mit hochgelagerten Beinen, um seine Strömung zum Herzen zu unterstützen.

Lymphflüssigkeit

Die Lymphflüssigkeit strömt nur in eine Richtung: von der Peripherie zu den Halsvenen unter den Schlüsselbeinen.

Sie entsteht in den Übergangszonen vom arteriellen zum venösen Blut, fließt durch die Lymphgefässe und ihre reinigenden Knoten in die Halsvenen. Sie hat keinen Rhythmus, es herrscht ein ewiges Rauschen. Durch die nie versiegenden Quellen und das feine Drainagesystem wird der ganze Körper gereinigt und regeneriert.

Visualisiere die Lymphflüssigkeit, um dich kontinuierlich *frisch und ausgeglichen zu halten*. Zehre von diesem Drainagesystem, wenn du physisch oder psychisch am Limit bist – noch besser, bevor es so weit ist.

Gehirn-Rückenmarkflüssigkeit

Die Gehirn-Rückenmarkflüssigkeit (Craniosacralfluid) umgibt Gehirn und Rückenmark, füllt somit «Schläuche» und Höhlen, gibt dadurch dem Schwere Auftrieb und lässt es schweben. Sie dämpft, nährt und leitet. Sie hat einen gemächlichen Rhythmus, der an die Eigenbewegung der Organe erinnert.

Visualisiere die Gehirn-Rückenmarkflüssigkeit, um *Spannungen* in Augen, Gehirn, Nacken, Rücken zu lösen oder um deine strapazierten Nerven zu lockern. Verwandle Kopf und Wirbelsäule bildlich in einen mit Nektar gefüllten Schlauch.

Synovia

Synovia, die Schmierflüssigkeit der Gelenke, ist in ähnlicher Qualität auch zwischen den Organen und Muskeln vorhanden. Die Synovia fließt in die entlegensten Winkel und Spalten, in alle Richtungen der Gelenkkapseln. Dort schmiert und nährt sie, sodass jede Bewegung als mühelos empfunden wird.

Visualisiere die Synovialflüssigkeit in den Gelenken und einen dünnen Gleitfilm zwischen den Organen und Muskeln, wenn du dich *eingeroestet* und verklebt fühlst.

LUDMILLA WEBER
Tel. 052 233 55 18
www.ludmillaweber.ch

Erschienen im
«bisch zwäg»
April 2003
Offizielles Organ
der vitaswiss
Dietzingerstrasse 3
8036 Zürich
Tel. 01 456 30 10
www.vitaswiss.ch
info@vitaswiss.ch