



Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

**Diese Präsentation richtet sich an Laien und Patienten.
Die Theorien der Chinesischen Medizin werden hier sehr vereinfacht dargestellt.
Sollten Sie weiteren Informationsbedarf haben fragen Sie bitte nach. Sie erreichen mich über: <http://www-chin-med.de> **

Die hier dargestellten Informationen dienen nicht der Selbstbehandlung.

Bei Erkrankungen wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens.

Torsten Ziegler
Heilpraktiker



Klassische
Chinesische
Medizin

Hitzewallungen, Menopause Ursachen und Therapie aus Sicht der TCM

Praxis für
Chinesische Medizin
Akupunktur
Heilkräuter
Massage

Heilpraktiker
Torsten Ziegler

im Praxiszentrum
Aquariana

Am Tempelhofer
Berg 7d
10965 Berlin Krzb

Tel: 030 692 082 39

www.chin-med.de

info@chin-med.de



Bilder:
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:California_Drought_Dry_Riverbed_2009.jpg
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Surtseyan_Eruption-blank.svg



Inhalt des Vortrags

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze, Schweiße, Yin, Yang, Menopause

Blutmangel Ursachen-Symptome

Stagnation Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Was ist Chinesische Medizin**
- **Begriffe: Hitzewallungen, Nachtschweiße, Yin und Yang, Menopause**
- **Blutmangel: Symptome und Ursachen**
- **Stagnation: Symptome und Ursachen**
- **Therapiemethoden der TCM**
- **Fragen**



Torsten Ziegler: Über mich

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Heilpraktiker**
- **3 jährige Ausbildung in Chinesischer Medizin am Ausbildungszentrum-Süd**
- **1 jährige Ausbildung in Chinesischer Phytotherapie**
- **Seit 2008 Dozent am ABZ-Süd**
- **Seit 2009 Weiterbildung in Kanonischer Chinesischer Medizin der Han Zeit**
- **Kam über Tanzausbildung zur Alternativen Medizin**



Was ist Chinesische Medizin ?

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen



Was ist Chinesische Medizin ?

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

Chinesische Medizin

Akupunktur



Was ist Chinesische Medizin ?

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

Chinesische Medizin

**Akupunktur
Moxibustion**

**Arzneimittel-
Kräutertherapie**

Tuīná Massage

**Ernährung und
Lebensführung**

**Bewegungs-
therapie Qì Gōng**

**Anamnese: Befragung,
Pulsdiagnose, Zungendiagnose**



Was ist Chinesische Medizin ?

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Beschreibung des Menschseins**
- **Aus der Naturbeobachtung entstanden komplexe Modelle der Funktionsabläufe**
 - **in der Natur**
 - **im Menschen**
 - **der Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt**
- **Über 2 Jahrtausende klinischer Einsatz und Überprüfung**



Begriffe

Hitzewallungen, Schweiß

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiß, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Hitzewallungen**
 - **meßbares Fieber, vorallem Nachmittags, Abends**
 - **subjektives Gefühl**
 - **Lokalisation wichtig für Diagnose**
- **Schweiß**
 - **vermehrte-, verminderte Schweißbildung**
 - **warme-, kalte Schweiß**
 - **profuse Schweiß, Nachtschweiß**
 - **Lokalisation**
- ◆ **Gesamtbild der Symptome ist entscheidend**



Begriffe Yin-Yang

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

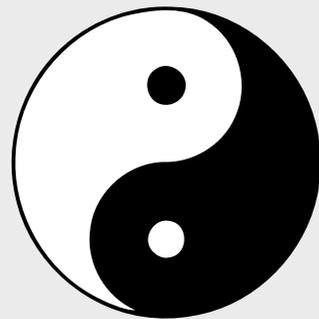
Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen



- **Monade
Kreislauf des Lebens**
- **Jahres-, Tages-,
Lebens-lauf, Zyklen**
- **stetige Veränderung**



Begriffe Yin-Yang

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

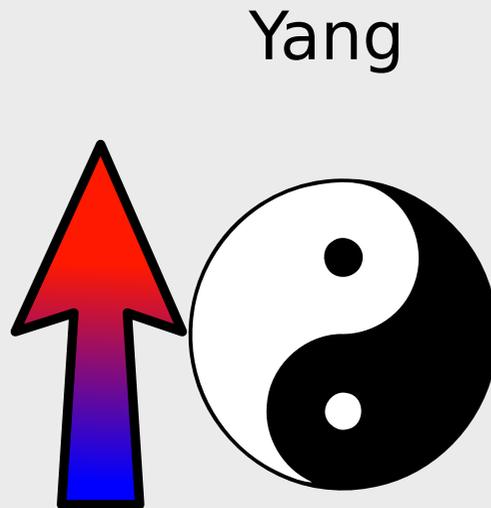
Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen



- **Monade**
Kreislauf des Lebens
- **Jahres-, Tages-,
Lebens-lauf, Zyklen**
- **stetige Veränderung**
- **Yang - Aktivität**
 - **steigt auf, wärmt
geht nach außen**

Begriffe Yin-Yang

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

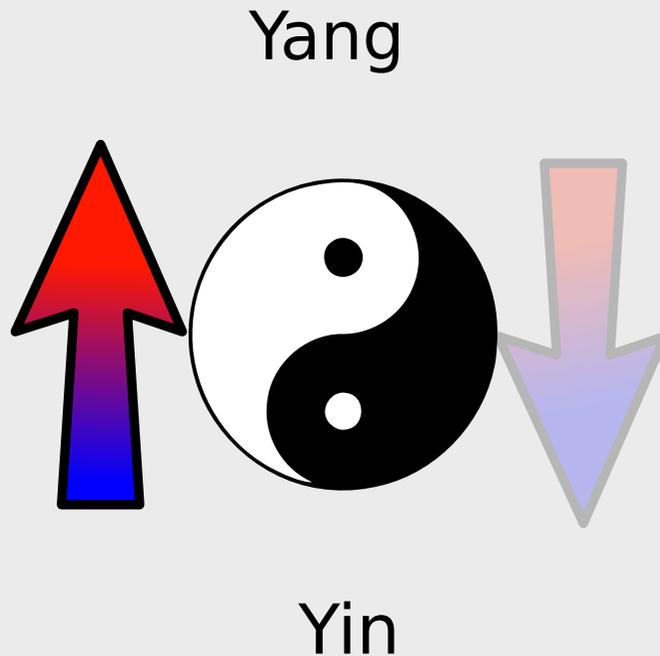
Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

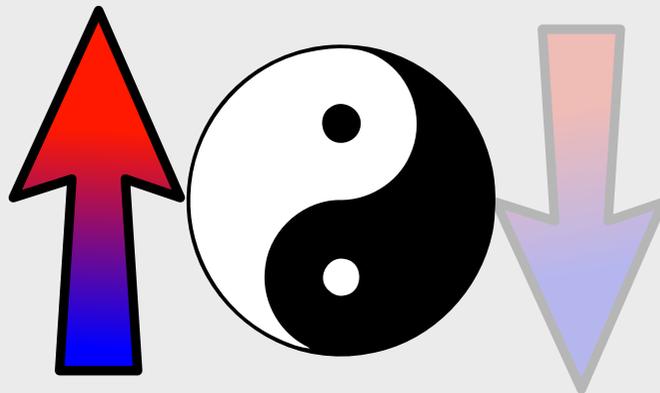


- **Monade**
- **Kreislauf des Lebens**
- **Jahres-, Tages-, Lebens-lauf, Zyklen**
- **stetige Veränderung**
- **Yang - Aktivität**
 - **steigt auf, wärmt**
 - **geht nach außen**
- **Yin - "sich nähren"**
 - **steigt ab, kühlt,**
 - **verdichtet nach innen**

Begriffe Yin-Yang

Aktivität, Wärme, Tag

Yang



Yin

Ruhe, Kälte, Nacht

- **Monade**
Kreislauf des Lebens
- **Jahres-, Tages-,
Lebens-lauf, Zyklen**
- **stetige Veränderung**
- **Yang - Aktivität**
 - **steigt auf, wärmt
geht nach außen**
- **Yin - "sich nähren"**
 - **steigt ab, kühlt,
verdichtet nach innen**



**Yin und Yang bedingen sich gegenseitig,
entscheidend ist die Ausgeglichenheit**

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen



Begriffe Menopause

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze, Schweiße, Yin, Yang, Menopause

Blutmangel Ursachen-Symptome

Stagnation Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Ein Lebensabschnitt, keine Krankheit**
 - **Natürliche Veränderungen im Körper können zu Symptomen führen**
 - **Ursächliche Mechanismen laufen in allen Menschen, Mann und Frau ab**
- ◆ **Der individuelle Mensch muß gesehen werden**
- **Hier im Vortrag: Darstellung der Mechanismen**
- ◆ **Therapie: Betrachtung des Menschen und seiner speziellen Reaktionsmuster**



Blutmangel - Symptome

- **Blut ist eine Yin-Substanz**
 - gebildet aus transformierter Nahrung
 - Bildung: Milz Fk. u. Herz Fk.
 - Verteilung: Leber Fk.
- **Blutmangel Symptome**
 - Unruhe: psychische Unruhe, traumgestörter Schlaf, restless legs
 - Krämpfe
 - Hitzewallungen
 - Hypomenorrhoe, Amenorrhoe
 - übersteigerte Emotionen
 - erst nach langer Erkrankung entsteht Yin Mangel mit Nachtschweißen

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen



Blutmangel - Ursachen

- **Blutverlust**
 - innere / äußere Blutungen, Traumata
 - Hypermenorrhoe
 - SùWèn: natürliche Abnahme des Blutes nach $7 \times 7 = 49$ Jahren -> Menopause
- **Ungenügende Blutbildung**
 - Schwäche des Milz Funktionskreises
 - = Verdauungsschwäche
 - Ursachen: Konstitution
 - Überarbeitung/Stress
 - Unangemessene Ernährung
 - Folgen: Blutmangel=Mangelernährung
Schleim = Anlagerung von Schlacken

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

Blutmangel - Hitzewallungen

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze, Schweiße, Yin, Yang, Menopause

Blutmangel Ursachen-Symptome

Stagnation Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Blutmangel =
Typische Erklärung für Menopause**
- **Vorstellung:
Mangel an Kühlflüssigkeit**
 - **Hitze vorallem oben**
 - **evtl. unten**
 - **Wasseransammlung**
 - **Kühlen von außen
lindert nur temporär**
 - **Im Körpersystem
muß Flüssigkeit vermehrt werden und
Lecks geschlossen werden**
- ◆ **Therapie: mit Akupunktur kühlen, mit
Kräutern Blut aufbauen, Fk.Milz stärken**





Stagnation - Symptome

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze, Schweiße, Yin, Yang, Menopause

Blutmangel Ursachen-Symptome

Stagnation Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Leber Fk. sorgt für den freien Fluß**
- **Körperliche Symptome**
 - **Mangelversorgung einzelner Areale**
 - **Funktionseinschränkungen**
 - **Ansammlung von Flüssigkeiten**
 - **Nachtschweiße**
 - **Schmerzen, Mißempfindungen**
- **Psychische Symptome**
 - **Sind meist Vorläufer der körperlichen Beschwerden**
 - **Leber Funktionskr.: Ärger, Zorn, Stress**
 - **schnell wechselnde Emotionen**
 - **Müdigkeit / Depression**



Stagnation - Ursachen

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Emotionen und Stress**
 - "Der Geist lenkt das Qi"
 - Leber Fk. wird geschädigt durch Stress, Ärger, Zorn
 - Emotionen ↔ Gefühle
Alle übersteigerten Emotionen, auch Freude, schwächen auf Dauer den zugeordneten Funktionskreis
- **Ernährung**
 - Schwer verdauliche Nahrung, unangemessen Kalte Nahrung
Nicht Verdautes (Stoffe und Emotionen) lagert sich an und blockiert den freien Fluß der Energie u. Flüssigkeiten



Stagnation - Ursachen

- **Energiemangel**
 - **Ungenügende Kraft zur Verteilung der Flüssigkeiten**
 - **TCM: Schließen der Poren benötigt aktive Kraft (des Lungen Fk,)**
- **Kälte**
 - **Kälte ballt zusammen**
 - **Schneidende Schmerzen**
- **Hitze**
 - **Trocknet Flüssigkeiten ein**
- **Traumata**
 - **Verletzungen führen zu lokalen Blockaden, die sich mit der Zeit auf den ganzen Körper auswirken können**

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen



Stagnation - Menstruation

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

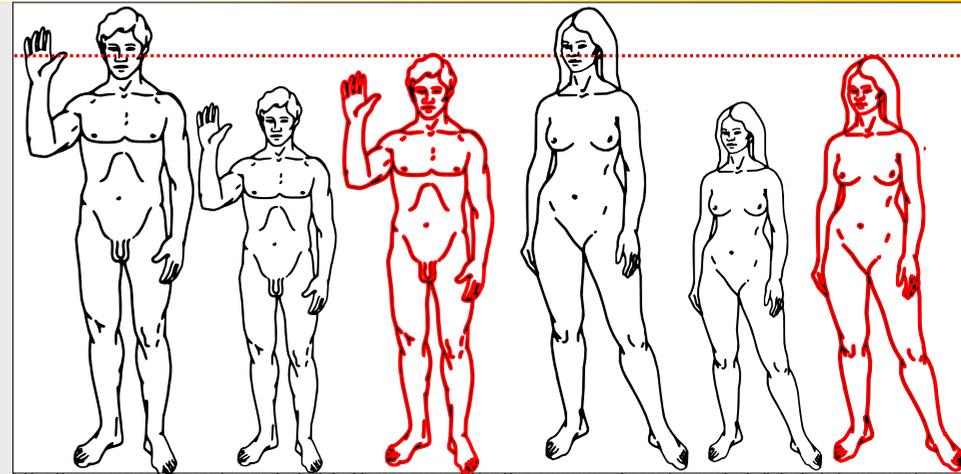
Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

TCM Muster haben für jeden Menschen andere Ausprägungen



<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Human.svg>, http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Estatura_media.svg

Stagnation - Menstruation

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

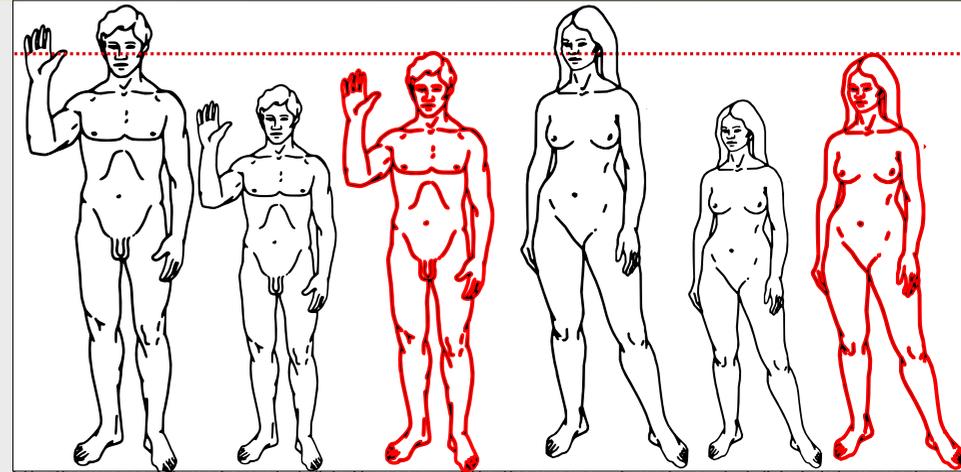
Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

TCM Muster haben für jeden Menschen andere Ausprägungen



<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Human.svg>, http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Estatura_media.svg

- **Stagnation in der Gynäkologie**
 - **Symptome: PMS, Brustspannen, klumpiges Blut, Kopfschmerzen**
 - **Ursachen: Emotionen, Ernährung, Kälte (einfrieren), Hitze (eintrocknen)**
 - **Geburtskomplifikationen, Operationen**
 - **Abtreibungen**
 - **Sexueller Mißbrauch**

Stagnation - Hitze

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze, Schweiße, Yin, Yang, Menopause

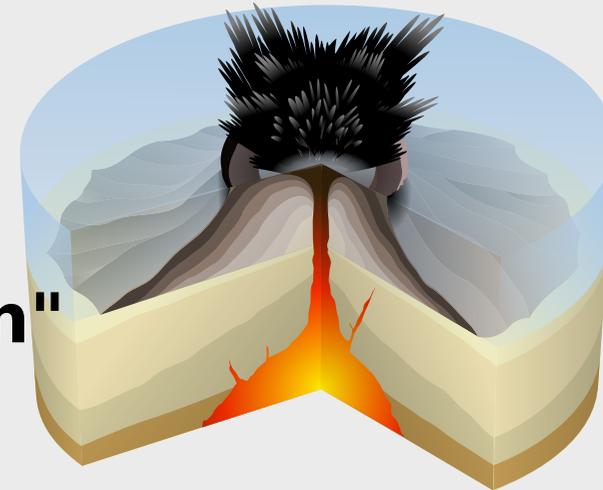
Blutmangel Ursachen-Symptome

Stagnation Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Stagnation = häufig übersehene Erklärung für Menopausenprobleme**
 - **Bei entsprechenden früheren Beschwerden**
 - **Wenn stärkende, blutaufbauende Medikamente**
"alles nur verschlimmern"
- **Häufig bei Nachtschweißen durch Ernährungsfehler**
 - **Völlegefühl**
 - **Nachtschweiße nach reichlichem Essen**





Therapie mit Chinesischer Medizin

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Grundlage der Therapie**
 - **Ausführliche Anamnese mit Puls- und Zungendiagnose**
 - **Differenzierung nach Symptomen und Ursachen**
 - **Aktualisierung der Diagnose vor und während jeder Behandlung**
- **Für jeden Patienten individuelle Therapie**
- **Stimulation der körpereigenen Selbstheilungskräfte**
- ⚠ **Heilung bedeutet Veränderung**



Therapie mit Chinesischer Medizin

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Akupunktur**
 - **Einstechen von dünnen, sterilen Nadeln in spezifische Körperareale**
 - **Um akute Zustände zu bessern, Vielzahl symptomatisch bewährter Punkte**
 - **Um die Energien im Körper zu harmonisieren, Impulse zur Selbstheilung zu setzen**
- **Moxibustion**
 - **Abbrennen von Kohle oder Kräutern über Akupunkturpunkten**
 - **Bewegt Energien und Körperflüssigkeiten**



Therapie mit Chinesischer Medizin

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Kräuter, Phytotherapie**
 - **Einnahme von Chinesischen Kräutern als Dekokt oder Pulver**
Bezug über Apotheke
 - **Um Leerezustände wieder zu füllen**
 - **Täglicher Heilungsreiz**
 - **Wirken meist langsamer als westliche Arzneimittel, aber substantieller**
 - **Keine Einzelmittel, sondern Rezepturen um Wirkung zu Verstärken und zu Harmonisieren.**
 - ⚠ **Keine Hormontherapie um "Jugend zu erhalten" sondern Unterstützung der Körperfunktionen.**



Therapie mit Chinesischer Medizin

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Ernährung**
 - **Sehr individuell**
 - **Widerspricht oft unserem westlichen Vitaminhype**
 - **Fehlernährung vermeiden**
 - ◆ **Warme, leicht verdauliche Nahrung**
- **Lebensweise**
 - **Regelmässige Ernährung**
 - **Stressabbau,
ein gesundes Umfeld schaffen**
 - **Umgang mit eigenen Energien
verfeinern**



Therapie mit Chinesischer Medizin

Einleitung

Was ist Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze, Schweiße, Yin, Yang, Menopause

Blutmangel Ursachen-Symptome

Stagnation Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

- **Bewegungstherapie**
 - **Stagnation lösen**
 - **Sanft, z.B. Spazierengehen, Qi Gong**
 - **Kein Leistungssport**
 - **Keine Ablenkung, sondern Konzentration auf den Körper**
 - **Der Geist lenkt das Qi**
 - **Bewegung und Meditation ergänzen sich**

Torsten Ziegler
Heilpraktiker



Klassische
Chinesische
Medizin

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**

Folien unter: www.chin-med.de



Fragen

Einleitung

Was ist
Chinesische Medizin

Begriffe: Hitze,
Schweiße, Yin, Yang,
Menopause

Blutmangel
Ursachen-Symptome

Stagnation
Ursachen-Symptome

Therapiemethoden

Fragen

