



Praxis für Chinesische
Medizin - Berlin

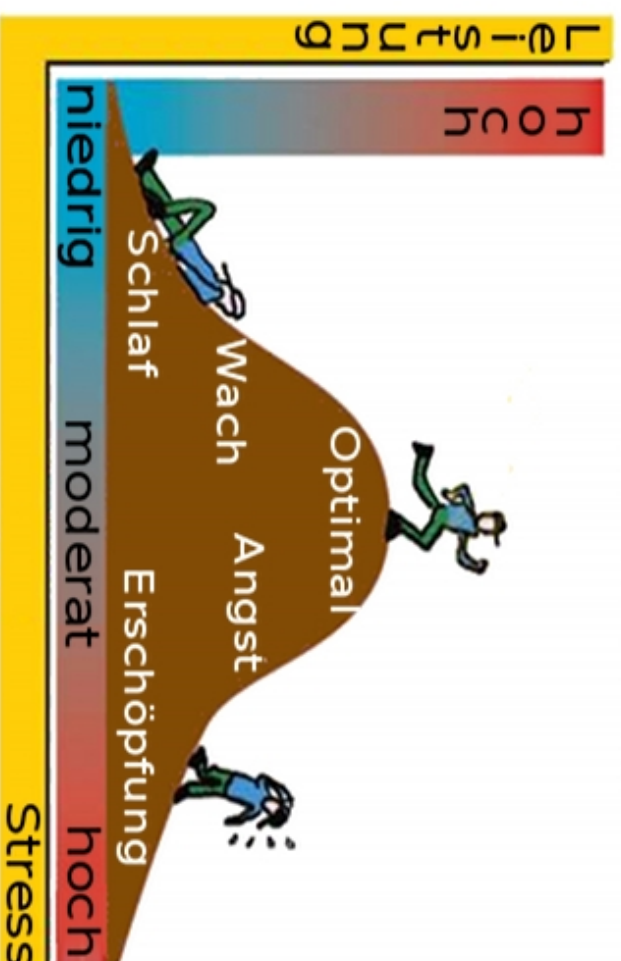
Torsten Ziegler,
Heilpraktiker

<http://chin-med.de>

info@chin-med.de

aktuelle Vortragstermine

Stress - Leistung



Stresskrankheiten aus Sicht der Chinesischen Medizin (TCM)

Drücken Sie die Leertaste um zur nächsten Folie zu gelangen

Was ist Klassische Chinesische Medizin

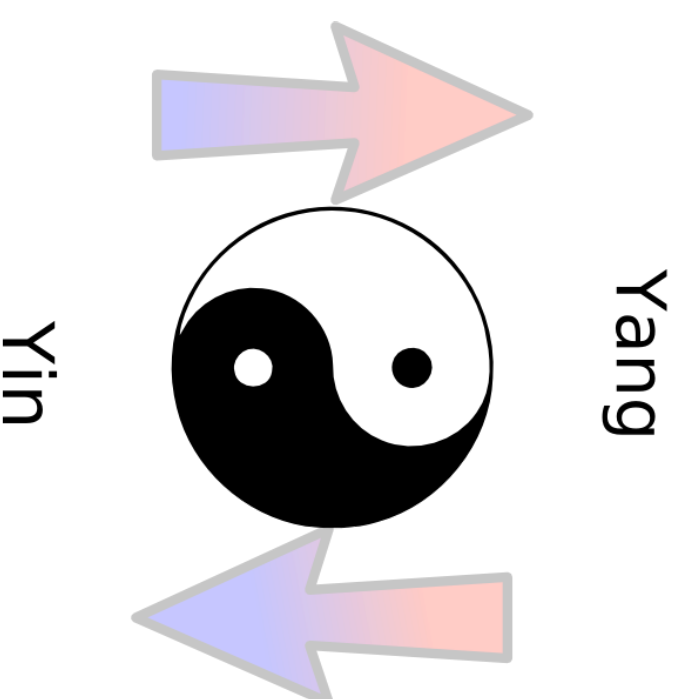
- Mehr als "nur" Akupunktur
- Eine Beschreibung des Menschseins
- Aus der Beobachtung der Natur entstanden
- Komplexe Modelle der Funktionsabläufe
 - *in der Natur*
 - *im Menschen*
 - *der Wechselwirkung zwischen Mensch und Umwelt*

Wenn im folgenden von Organen, z.B. Niere, Leber Herz gesprochen wird bezieht sich dies auf die chinesische zang-fu Theorie und die Funktionskreise. Die Organe haben wenig mit den gleichnamigen der westlichen Medizin gemein.

Die Modelle und die Differenzierung der Krankheitsursachen sind in diesem Vortrag natürlich sehr vereinfacht und sollen Ihnen eine Idee des chinesischen Gedankengutes vermitteln.

Modell der Yin und Yang Bewegungen

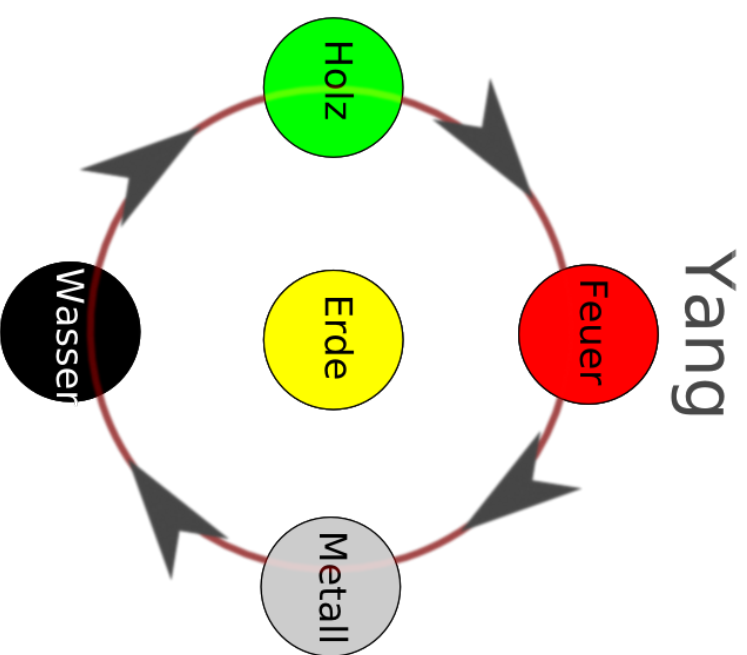
- Das Leben besteht aus einem fortwährenden Kreislauf
- Jahresablauf, Tagesablauf, Lebensablauf
- Stetiger Wechsel von Aktivität und Passivität
- Yang: Aktivität
 - steigt auf
 - wärmt
 - geht nach außen
- Yin: Ruhe, "sich nähren"
 - steigt ab
 - kühlt
 - verdichtet nach innen
- Yin und Yang müssen für ein gesundes Leben ausgeglichen sein
- Trennen sich Yin und Yang, so bedeutet dies den Tod



Die Bewegungsrichtungen
von Yin und Yang

Modell der 5 Wandlungsphasen

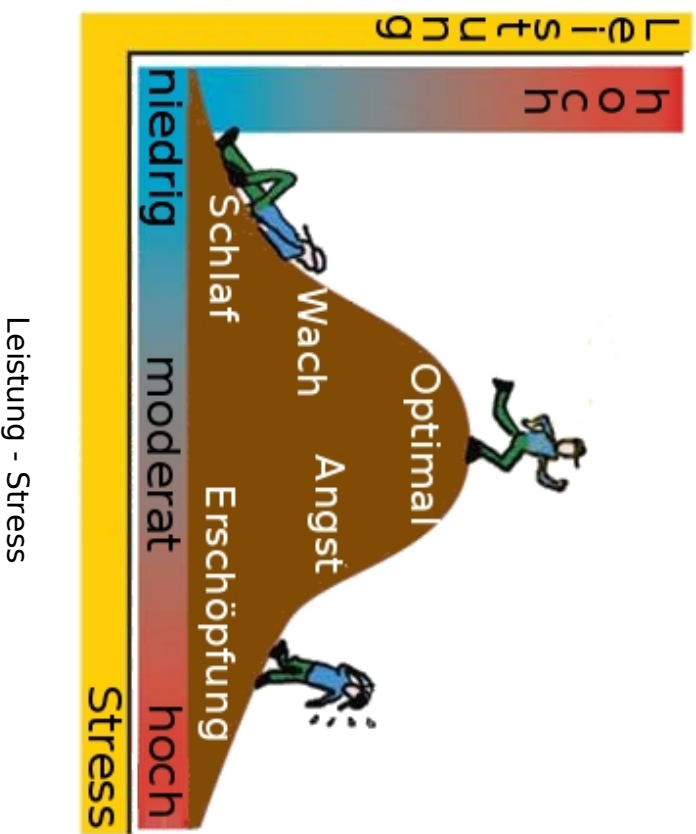
- Wandlungsphase Holz: Frühjar, Morgen, Jugend
 - *Bereitstellung von Energie*
 - *Freier Fluß von Qi und Blut*
- Wandlungsphase Feuer: Sommer, Mittag, Erwachsene
 - *Aktiv in der Welt Sein, Kommunikation*
 - *Das Feuer erwärmt das Wasser*
- Wandlungsphase Erde: Spätsommer, Nachmittag, Reife
 - *Aufnahme und Umwandlung von Nahrung*
 - *Transformation und Blutbildung*
- Wandlungsphase Metall: Herbst, Abend, Alter
 - *Zurückziehen, Abgrenzen*
 - *"Zu eigen machen"*
- Wandlungsphase Wasser: Winter, Nacht, Tod/Geburt
 - *Die Wurzel des Selbst*
 - *Das "Wasser bündigt das Feuer"*



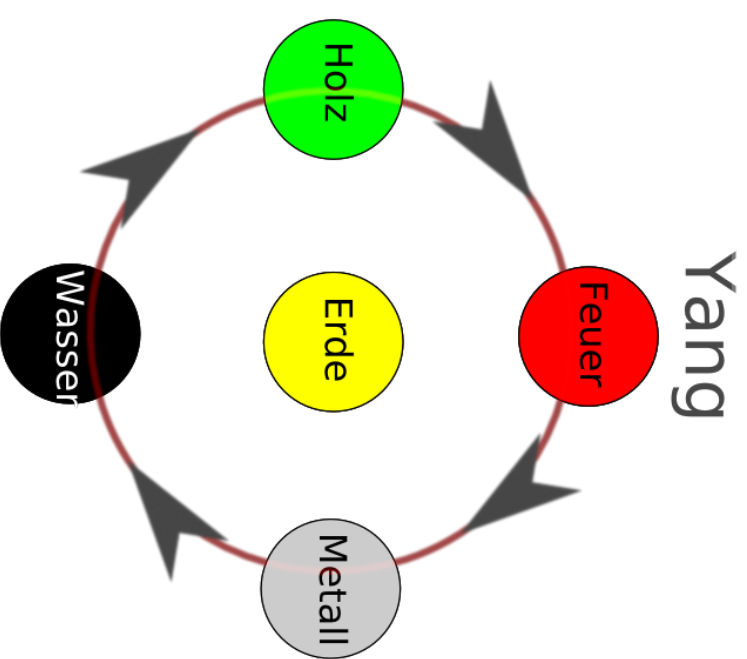
Die 5 Wandlungsphasen
als Kreislauf

Modell der 5 Wandlungsphasen - Vergleich mit Leistungskurve

Stress - Leistung



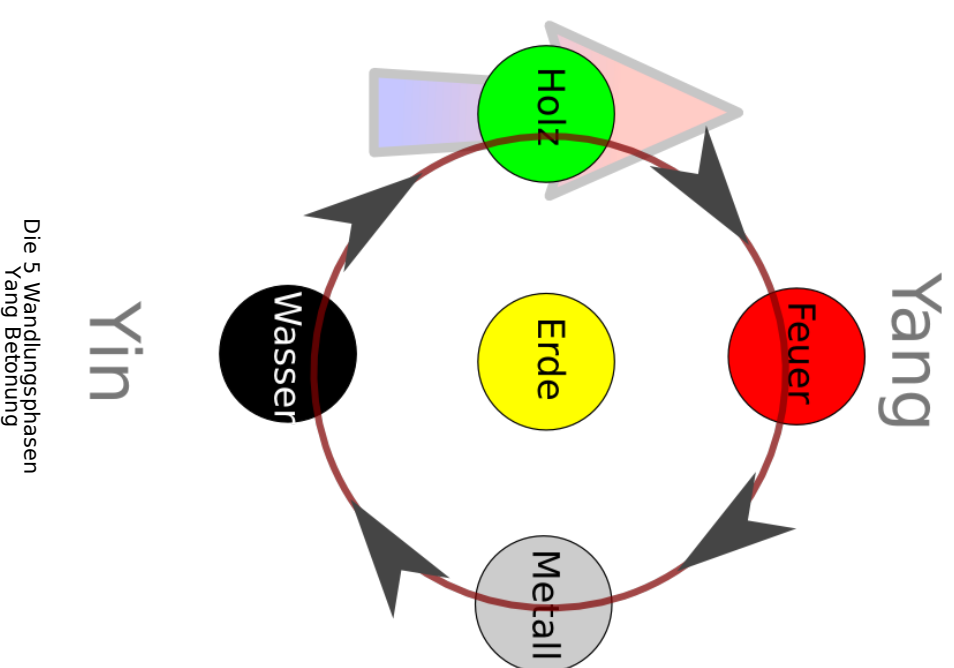
Leistung - Stress



Die 5 Wandlungsphasen
als Kreislauf

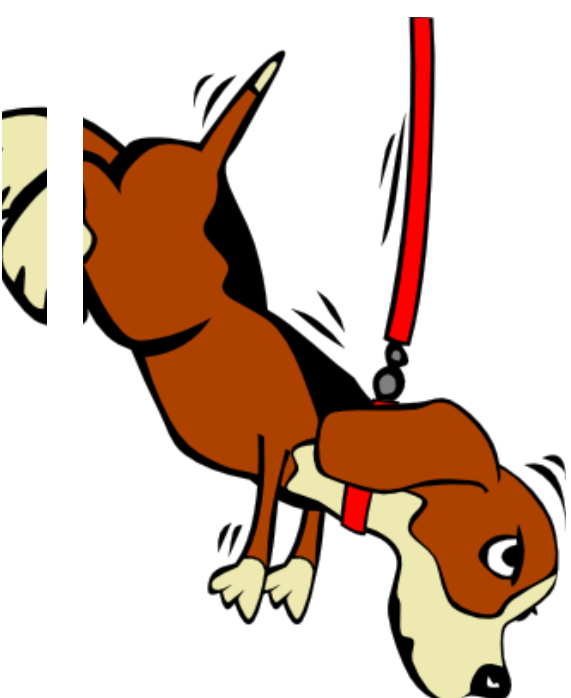
Yang betonte Lebensweise

- Arbeit
 - Leistungsdruck, Konkurrenz
 - Karrierestreben
 - Schicht-, Nachtarbeit
 - Unausgeglichenheit zwischen körperlicher und geistiger Anstrengung
- Freizeit
 - unangemessener (Leistungs-) Sport
 - Nächtlliche Vergügungen
 - zu viel "Geflimmer"
- Ernährung
 - Kaffee, Zigaretten, Alkohol, Drogen
 - Zucker, Geschmacksverstärker
 - Hektik - Fast Food
 - unregelmäßiges Essen
- wenig Kontemplation



Holz - Metall Disbalance

- Holz
 - Kreativität, "verspielte Kinder"
 - Neugierde
 - Ideen, Phantasien
 - "aus sich heraus gehen"
- Metall
 - Ordnung, Regeln
 - Vernunft, rationale Pläne
 - "was sagen die anderen"
- Holz - Metall - Kampf
 - von außen bestimmt
 - Lebensumstände
 - von innen bestimmt
 - Einstellung
- körperliche und psychische Wirkung der Chinesischen Medizin



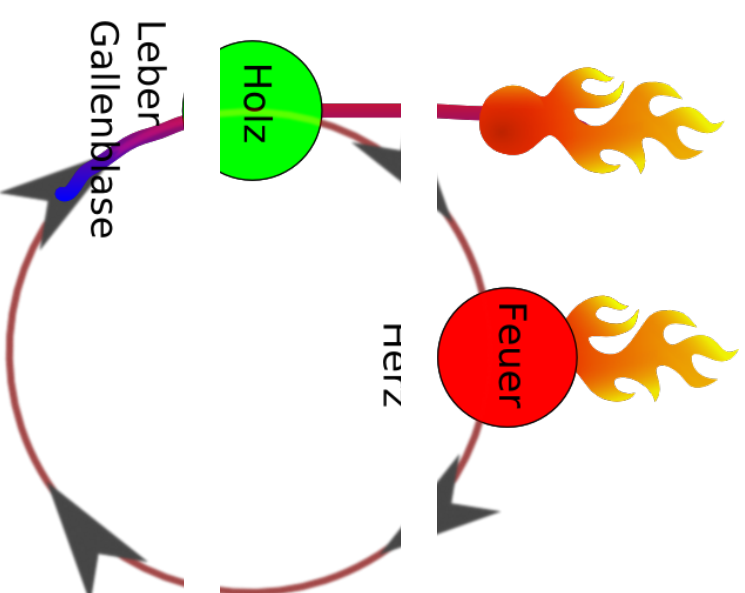
Holz (Hund) - Metall (Leine) - Kampf

Yin

Die 5 Wandlungsphasen
Yang Betonung

Feuer Störung

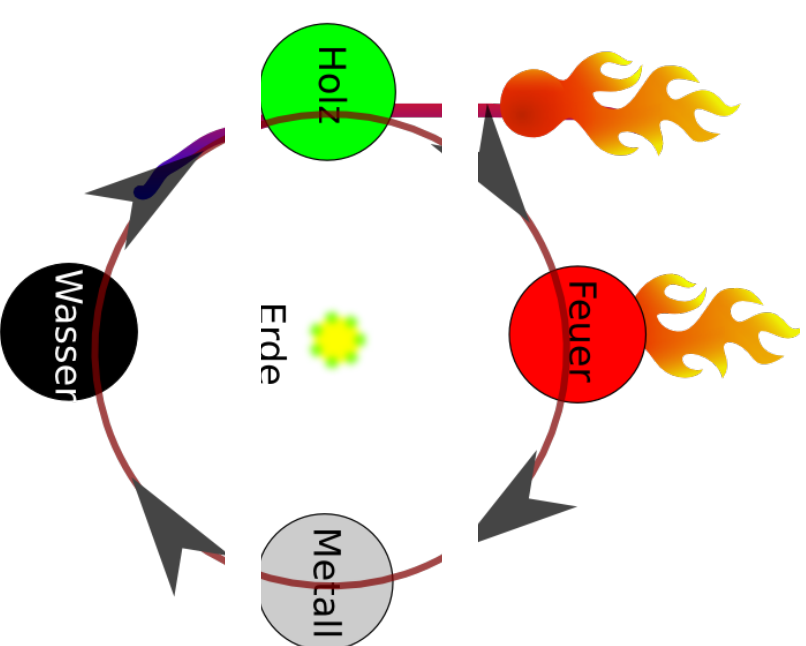
- **Leber Feuer**
 - Reizbarkeit, Bluthochdruck
 - Wut (offene / unterdrückte)
 - Kopfschmerzen, Tinnitus
 - Verdauungsbeschwerden, Magendruck, Verstopfung
Druck von außen
- **Herz Feuer**
 - Unruhe, Nervosität, Palpitationen
 - Schlafstörungen
 - psychische Probleme, Überdrehtheit, Manie
extreme Emotionen
- **Therapie: Holz entspannen, Feuer kühlen**
 - Akupunktur
 - Ernährung
 - sanfte Bewegungstherapie
 - Kräuter
Alkohol, Drogen



Leber / Herz / Feuer
Yang Deuring

Mitte "Verdaunungs" Störung

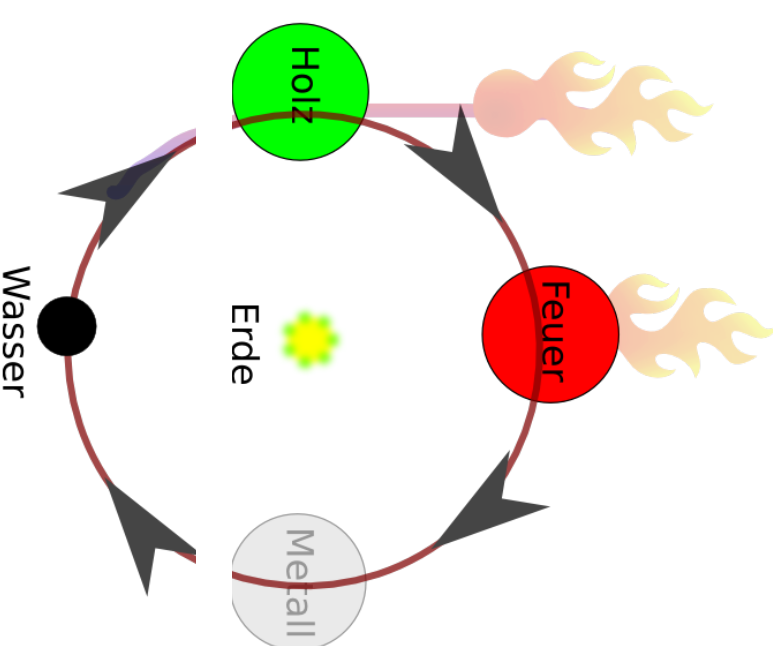
- Magen: Nahrungsaufnahme
- Milz: Transformation der Nahrung, Blutbildung
- Magen Störungen
 - Aufstoßen, Schluckauf, Sodbrennen
 - Magenschwäche: mangelnder Appetit
 - Magenfeuer: dauernder, nagender Hunger zu scharfe, "erhitzende" Nahrung
- Milz Störungen
 - Durchfall, Allergien
 - Gewichtszunahme, Ödeme
 - Blutmangel, Amenorrhoe, Krämpfe
 - "kalte" Nahrung, unregelmäßige Ernährung
- Therapie: Mitte regulieren
 - Fehlernährung vermeiden
 - Akupunktur um das Holz zu bändigen
 - Akupunktur um die Mitte zu stärken
 - Kräuter



Übermächtiges Yang schädigt die Mitte

Schwächung des Wassers

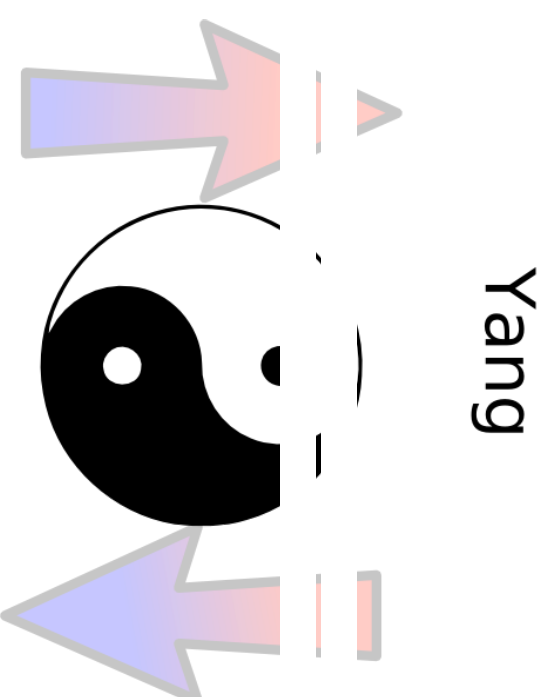
- Transformation der Nahrung ist längerfristig gestört
=>mangelnde Blutbildung und Ernährung
- Verausgabung der angeborenen Ressourcen durch extreme Belastung oder Drogen
- Metall Störungen
 - Hautkrankheiten
- Wasser Störungen
 - Angst, Schlaflosigkeit
 - Unfruchtbarkeit, Potenzstörungen
 - Zahnprobleme
 - allgemeine Schwäche, burn out
 - langfristige Missachtung von Krankheitszeichen
- Therapie: Wasser stärken
 - Kräuter um Substanz aufzubauen
 - Kräuter um die Mitte zu stärken
 - Akupunktur um zu Harmonisieren
 - Ernährung (z.B. Hühnersuppe)



Schwäche des Wassers

Stresskrankheiten aus Sicht der TCM

- Die Chinesische Medizin hat Modelle, die die gesunden Lebensfunktionen beschreiben
- Ausgeglichenheit von Yin und Yang
- Harmonische Funktion aller Wandlungsphasen
- besonders wichtig:
Transformation der Mitte, gesunde Ernährung
*Yang betonter Lebensstil, zu wenig Ruhe
unregelmässige, ungesunde Ernährung*
- Die Chinesische Medizin hat Modelle, die das fortschreiten von Krankheiten beschreiben
 - 1. Phase, Holzstörungen: Druck
 - 2. Phase, Erdestörungen: Verdauungsprobleme
 - 3. Phase, Feuerstörungen: Unruhe
 - 4. Phase, Wasserstörungen: Angst
- Chiesisches Ideal: Leben in Harmonie, auf körperlicher und geistiger Ebene durch Qi Gong und Meditation
- Chinesischer Fluch:
Mögest Du in einer interessanten Zeit leben!



Therapie in der Chinesischen Medizin

- Grundlage der Therapie
 - *Ausführliche Diagnose mit Puls- und Zungendiagnose*
 - *Bestimmung des Persönlichkeitstyps nach den 5 Wandlungsphasen*
 - *Differenzierung nach Fülle und Leere*
 - *Diagnose der betroffenen Organsysteme und Meridiane*
- Therapie
 - *Akupunktur*
 - Um akute Zustände zu bessern, Symptomatisch bewährte Punkte
 - Um die Energie im Körper zu harmonisieren, Impulse zur Selbstheilung zu setzen, Klassische Akupunktur
 - *Kräuter*
 - Um Leerezustände wieder zu füllen
 - Wirken langsamer aber substantieller als westliche Arzneimittel
 - *Ernährung und Lebensweise*
 - Fehlernährung vermeiden (sehr individuell)
 - Stressabbau, ein gesundes Umfeld schaffen
 - *Bewegungstherapie*
 - Stagnationen lösen
 - Sanft, z.B. Spazierengehen, Qi Gong
 - Kein Leistungssport (Schwitzen = Substanzverlust)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Praxis für Chinesische Medizin
Heilpraktiker Torsten Ziegler

im Aquariana
am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin - Kreuzberg

Termine nach Vereinbarung
030 / 692 082 39
info@chin-med.de
www.chin-med.de

[aktuelle Vortragstermine](#)