



**Diese Präsentation richtet sich an Laien und Patienten.**

**Die Theorien der Chiesischen 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 Infomationen dienen nicht der Selbstbehandlung.**

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

Torsten Ziegler  
Heilpraktiker



Klassische  
Chinesische  
Medizin

# Kalte Hände und Füße, Morbus Raynaud, Innere Kälte

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](http://www.chin-med.de)

[info@chin-med.de](mailto:info@chin-med.de)



**Kälte und  
Stagnation,  
Beschwerden  
bei denen  
Akupunktur  
und Kräuter  
helfen können.**



# Inhalt des Vortrags

## Einleitung

## Was ist Chinesische Medizin?

## Begrifflichkeiten

## Innere Kälte

## Kalte Extremitäten

## Therapiemethoden

## Fragen

- **Was ist Chinesische Medizin**
- **Begrifflichkeiten**
  - Innere Kälte**
  - Kalte Extremitäten**
  - Frieren und Frösteln**
  - Stagnation**
- **Innere Kälte**
- **Kalte Hände und Füße**
- **Therapiemethoden**
- **Fragen**



# Torsten Ziegler: Über mich

## Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen

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



# Was ist Chinesische Medizin ?

- **Mehr als "nur" Akupunktur**
- **Beschreibung des Menschseins**
- **Theorien aus Naturbeobachtung**
- **Komplexe Modelle der Funktionsabläufe**
  - **in der Natur**
  - **im Menschen**
  - **der Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt**
- **Über Jahrtausende klinischer Einsatz und Überprüfung**

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen



# Stolpersteine in der Chinesischen Medizin

- **Unglückliche Bezeichnungen**  
Die chinesischen zang-fu entsprechen nicht den westlichen Organen
- **Vereinfachung**
  - **Medizin und Philosophie lassen sich nicht trennen**
  - **Viele Familientraditionen**
  - **Vereinfachte TCM für Barfußärzte**
- **Individuelle Sicht und Therapie jedes einzelnen Patienten**
- **Qualitative ↔ Quantitative Beschreibungen**

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen

# Begrifflichkeiten

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

Begrifflichkeiten

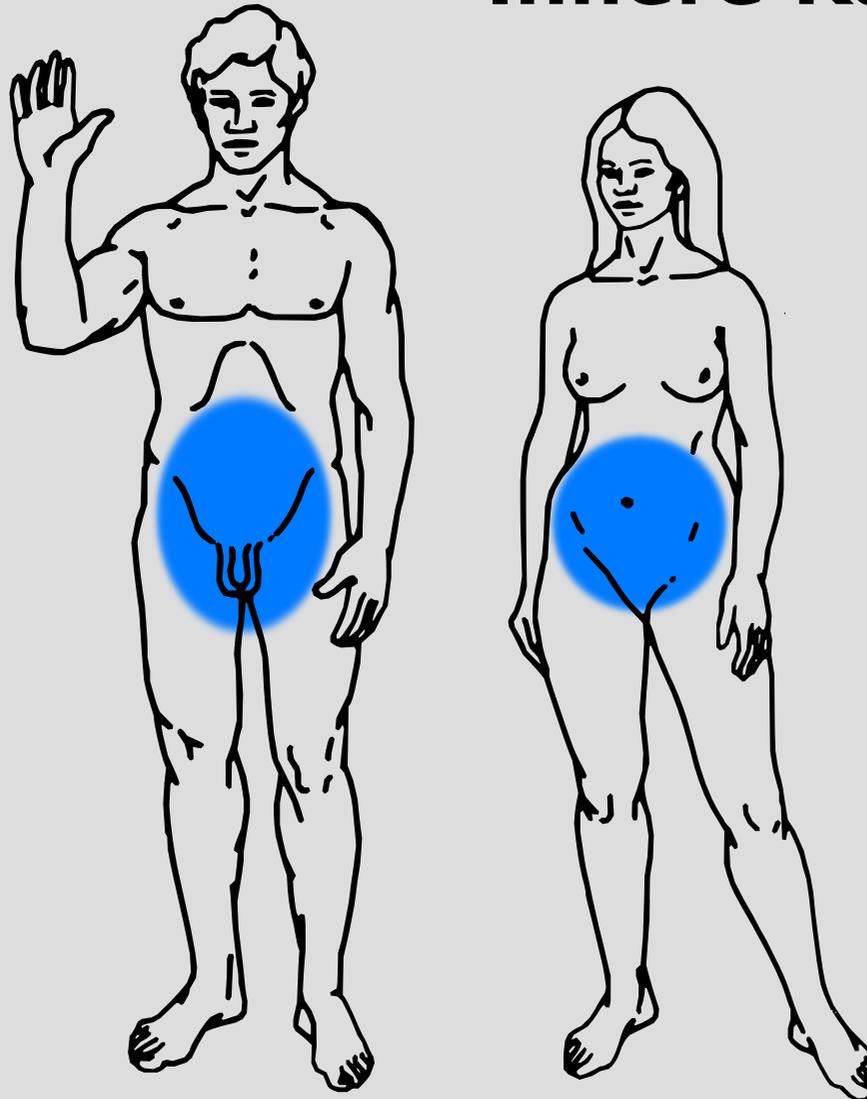
Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen

## Innere Kälte



- **Gefühl der inneren Kälte**
- **Männer: evtl. Hodenschmerzen**
- **Frauen: oft spärliche Blutung**
- **Körper kann bei Berührung warm bis heiß sein**

# Begrifflichkeiten

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

**Begrifflichkeiten**

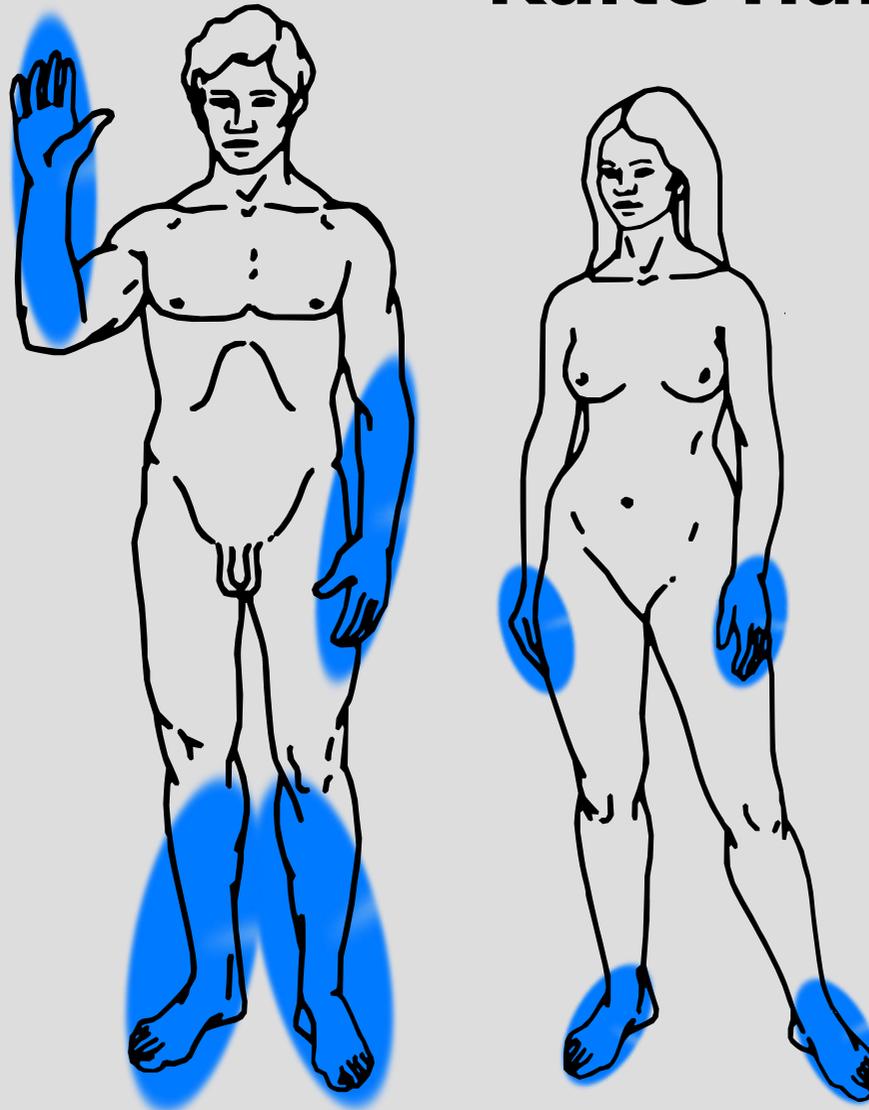
Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen

## Kalte Hände und Füße



- **Nur Extremitäten sind kalt**
- **2 Varianten: bis Hand-/Fußgelenke Ellenbogen/Knie**
- **Oft weitere Stagnationszeichen**
- **Fühlen sich auch bei Berührung kalt an**

# Begrifflichkeiten

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

**Begrifflichkeiten**

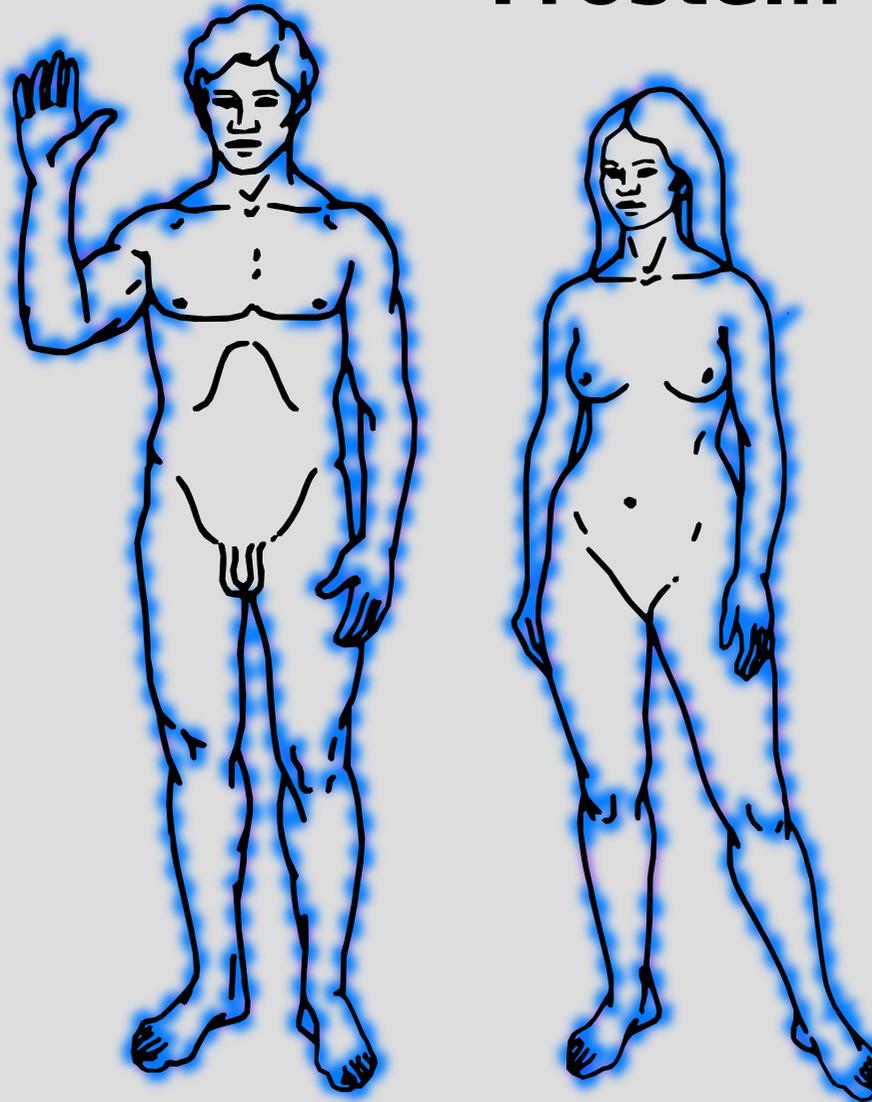
Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen

## Frösteln



- **Extremfall:  
Schüttelfrost**
- **Auch zudecken und  
warme Kleidung  
hilft nicht wirklich**
- **Ganzer Körper**
- **Typisch für den  
Beginn einer  
Infektion**
- **Bessert sich durch  
Schwitzen**

# Begrifflichkeiten

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

**Begrifflichkeiten**

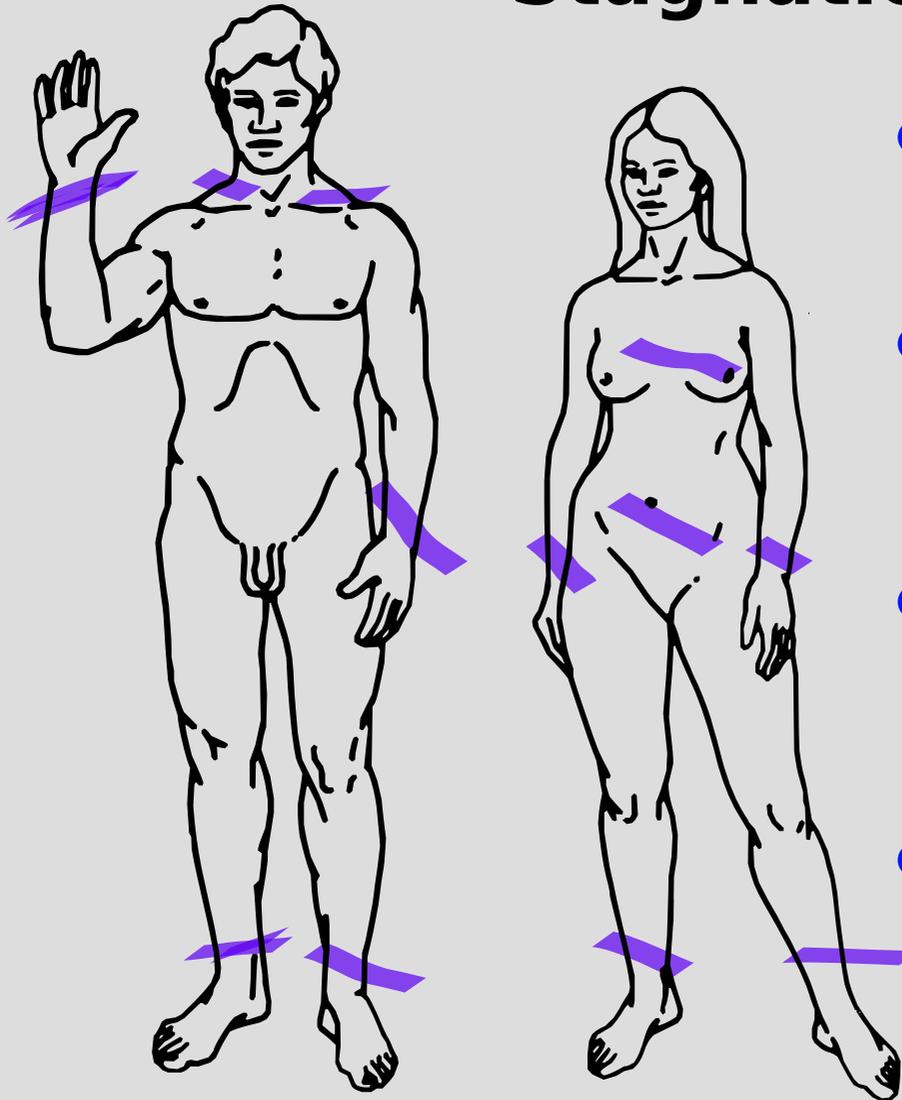
Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen

## Stagnation



- **Oft emotional bedingt**
- **Führt zu Spannung und schlechter Durchblutung**
- **Frauen: oft mit Menstruationsbeschwerden, PMS**
- **Führt zu Schmerzen und begünstigt Folgekrankheiten wie Rheuma**

# Körperwärme

## Beispiel: Warmwasser Heizung

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

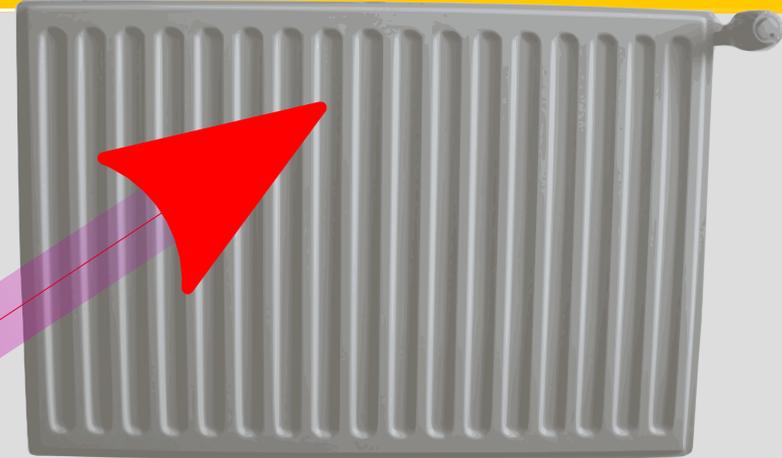
Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen



# Körperwärme

## Beispiel: Warmwasser Heizung

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

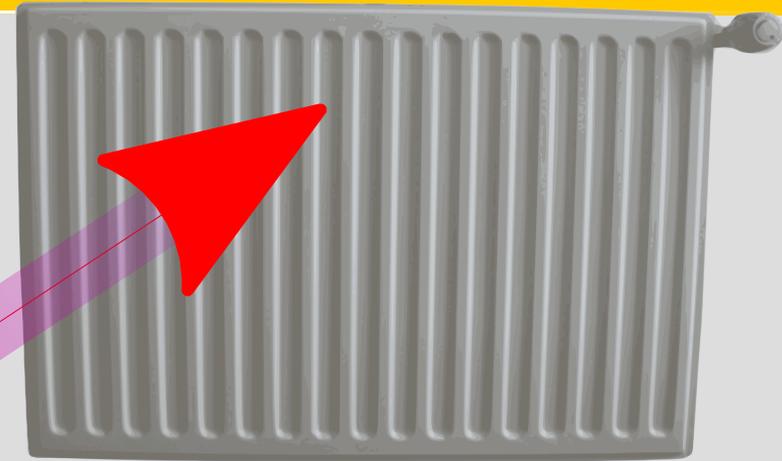
Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen



- **Zündflamme muß immer Brennen**
- **Feuer braucht Nahrung**
- **Rohrleitung muß frei und dicht sein und voll Wasser**



# Körperwärme

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

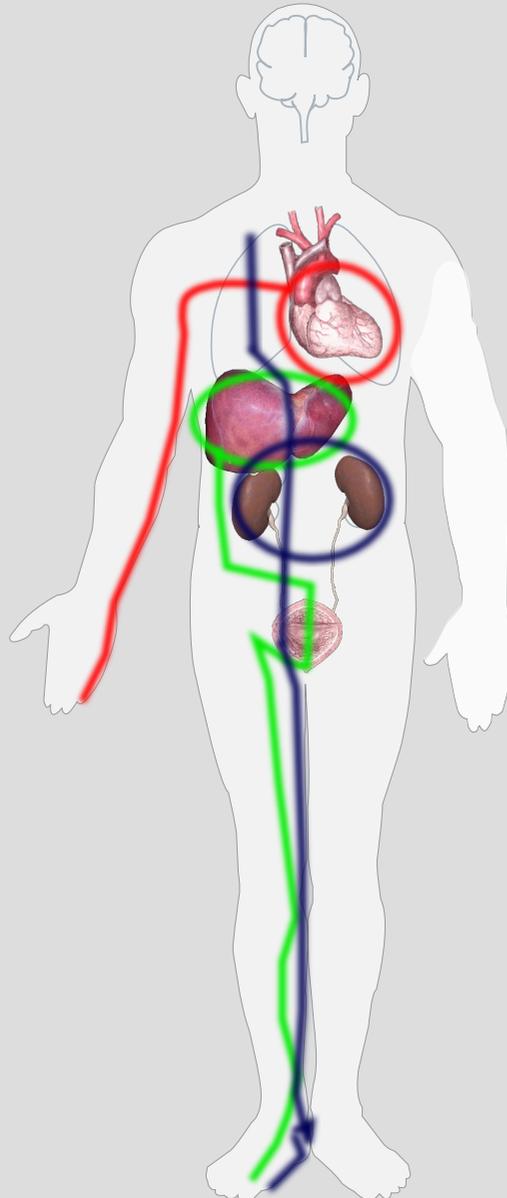
Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen



**Nieren Yang  
= Zündflamme**



**Herz  
= Herrscherfeuer**



**Leber  
= Rohrleitungen  
Blut  
= Heißes Wasser**



**Körper  
(Dreifacher Erwärmer)  
= Heizkörper**



# Innere Kälte Ursachen

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

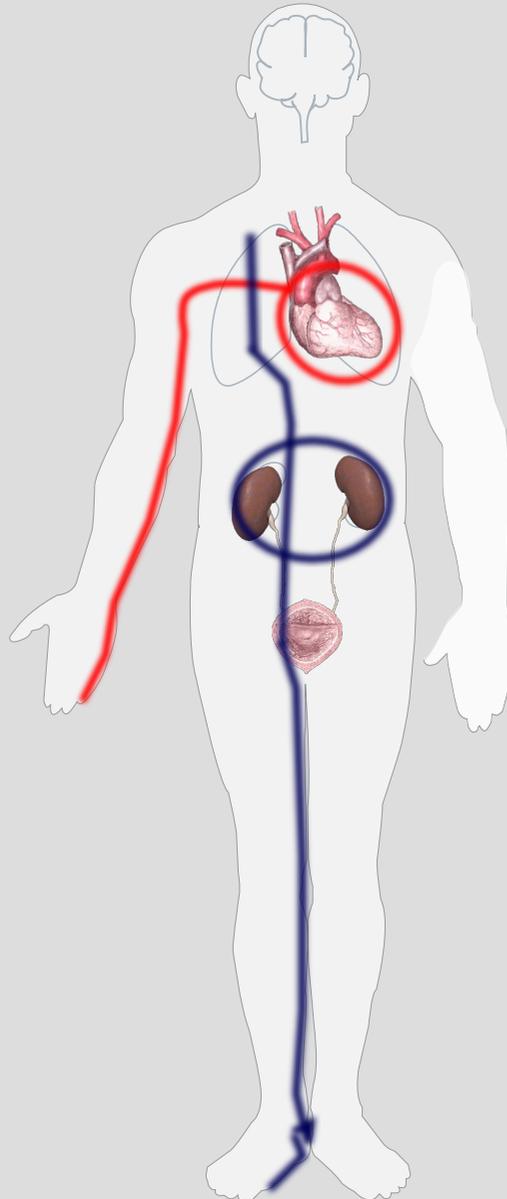
Begrifflichkeiten

Innere Kälte

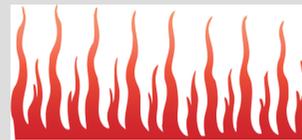
Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen



**Schwaches Nieren  
Yang**



**Zu wenig Nahrung  
für Herz Feuer**



**Kälte und/oder  
Feuchtigkeit  
behindern  
das Feuer**



# Innere Kälte

## Nieren Yang Mangel



Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen

- **Mangel an Lebensfeuer**
  - **Antriebslosigkeit, Müdigkeit**
  - **Durchfall am frühen Morgen**
  - **Appetitlos, Völlegefühl**
  - **Ausbleiben der Regel, Potenzprobleme**
  - **Evtl. kalte Extremitäten oder später Fiebrigkeit, spontane Schweiße**
- ⚠ **Gefahr des burnout**
- ⚠ **Keine kalten Speisen oder Rohkost**
- ⚠ **Keine Überanstrengung**
- ◊ **Wärmende Suppen**
- ◊ **Therapie: Kräuter, Moxibustion**

# Innere Kälte

## Brennstoffmangel



### Einleitung

### Was ist Chinesische Medizin?

### Begrifflichkeiten

### Innere Kälte

### Kalte Extremitäten

### Therapiemethoden

### Fragen

- **Brennstoffmangel des Herzfeuers**
  - **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**  
**Essprobleme (Magersucht etc.)**
  - **Schnell erschöpft, Schwäche**
  - **Appetitlos, Völlegefühl**
  - **Evtl. kalte Extremitäten**
- ⚠ **Gefahr des Blutmangels**
- ⚠ **Keine kalten Speisen oder Rohkost**
- ◊ **Nährende Suppen, Fleisch**
- ◊ **Therapie: je nach Ursache**  
**Kräuter, Akupunktur**



# Innere Kälte

## Kälte Blockade



### Einleitung

### Was ist Chinesische Medizin?

### Begrifflichkeiten

### Innere Kälte

### Kalte Extremitäten

### Therapiemethoden

### Fragen

- **Kälte blockiert das Feuer innen**
  - **Durch Fehlernährung**
  - **Klimatisch bedingt, von außen**
  - **Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl**
  - **Schleimerkrankungen**  
**Übergewicht, Rheuma, Tumore, etc.**
  - **Evtl. kalte Extremitäten bis**  
**Ellenbogen/Knie**
- ⚠ **Keine kalten Speisen oder Rohkost**
- ⚠ **Keine Milchprodukte**
- ◊ **Wärmende Suppen, Ingwer**
- ◊ **Therapie: Kräuter, Moxibustion**
- ◊ **Sanfte Bewegung**

# Kalte Extremitäten Ursachen

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

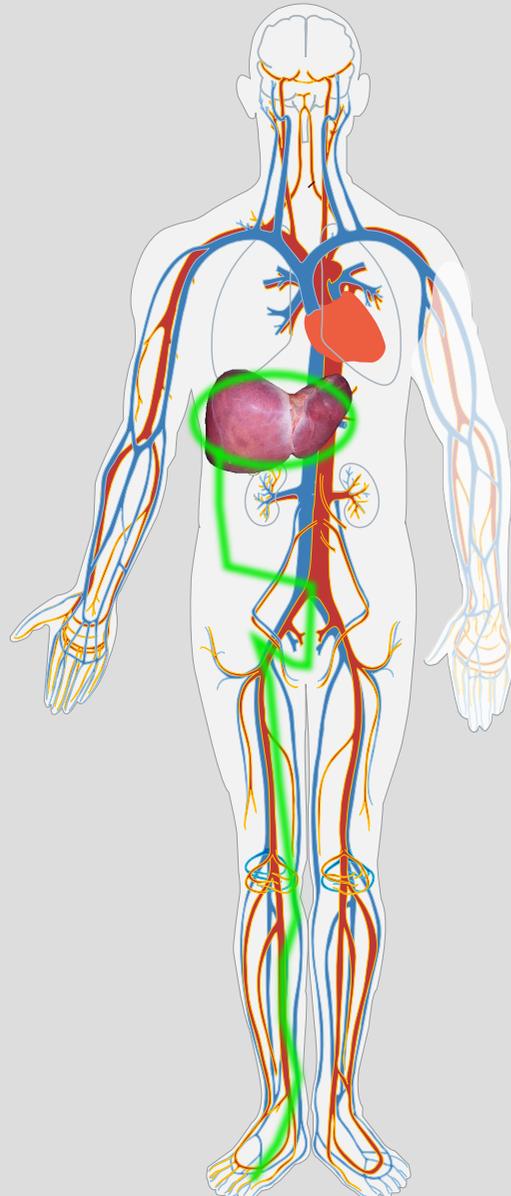
Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

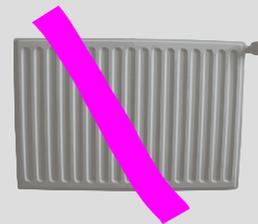
Fragen



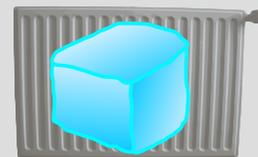
zu wenig Blut um die  
Körperwärme zu  
verteilen



Rohre sind verstopft  
= Leber Qi Stagnation



Heizkörper ist  
verstopft = einzelne  
Meridiane blockiert



Kälte, Wind oder  
Feuchtigkeit  
blockieren Meridiane



Innere Kälte

# Kalte Extremitäten Blutmangel



## Einleitung

## Was ist Chinesische Medizin?

## Begrifflichkeiten

## Innere Kälte

## Kalte Extremitäten

## Therapiemethoden

## Fragen

- **Kälte bis Hand-/Fußgelenke, evtl. M. Raynaud Symptome**
- **Neigung zu Krämpfen**
- **Schlafstörungen, gestört durch Träume, Palpitationen**
- **Ursachen von Blutmangel**
  - **Verdauungsschwäche, Fehlernährung**
  - **Blutverlust, Hypermenorrhoe**
  - **Emotionale Ursachen**
- ◆ **Nährende Diät**
- ◆ **Therapie: Kräuter, Moxibustion**
- ◆ **Sanfte Bewegung**

# Kalte Extremitäten Leber Qi Stagnation



## Einleitung

## Was ist Chinesische Medizin?

## Begrifflichkeiten

## Innere Kälte

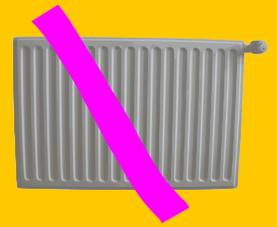
## Kalte Extremitäten

## Therapiemethoden

## Fragen

- **Oft emotionelle Ursachen, Stress, Ärger (Zorn), Traumata**
- **Bewegungsmangel**
- **Stagnation kann viele Folgen haben**
  - **Stagnation führt zu Schmerzen**
  - **Behindert Fluß der Körperflüssigkeiten**
  - **Schleimerkrankungen, Entzündungen**
- ⚠ **Stress, übermässige Emotionen**
- ◆ **Evtl. scharfe Gewürze, Ingwer**
- ◆ **Therapie: Akupunktur, Kräuter**
- ◆ **Sanfte Bewegung**

# Kalte Extremitäten Blockade in Meridianen



Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

Begrifflichkeiten

Innere Kälte

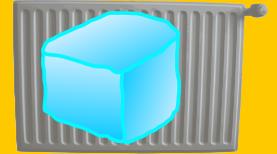
Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen

- **lokale Beschwerden**
  - Einzelne Finger, evtl. M. Raynaud
  - Männer: Hodenschmerzen durch Kälte im Lebermeridian
  - Berufserkrankung: Töpfer etc.
- **Evtl. akutes Auftreten**
- **Chronisches Geschehen hat meist zusätzlich innere Ursache**
- ⚠ **Wind, Kälte, Nässe Exposition**
- ◆ **Aromatische oder scharfe Gewürze**
- ◆ **Therapie: Akupunktur, Kräuter**
- ◆ **Massage, lokale Anwendungen**

# Kalte Extremitäten Kälte Blockade



Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen

- **Akute Kälte blockiert Körperoberfläche**
  - Klimatisch bedingt, von außen
  - Frösteln, Schüttelfrost
  - Zudecken und Kleidung hilft wenig
  - Akuter Beginn eines Infektes
  - Evtl. subakut, chronisch
- ⚠ **Akuter Infekt → IfSG, Arzt**
- ◊ **Oberfläche öffnen: akut: Holunder, Lindenblüten, chronisch: Zimt**
- ◊ **Therapie: Akupunktur, Moxibustion, Kräuter**



# Therapie mit Chinesischer Medizin

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

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**
- ⚠ **Lehrbuchbeispiele dienen nur als Anhaltspunkte, können aber nie als Therapiegrundlage dienen**



# Therapie mit Chinesischer Medizin

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

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**



# Therapie mit Chinesischer Medizin

## Einleitung

## Was ist Chinesische Medizin?

## Begrifflichkeiten

## Innere Kälte

## Kalte Extremitäten

## 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.**



# Therapie mit Chinesischer Medizin

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

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?

## Begrifflichkeiten

## Innere Kälte

## Kalte Extremitäten

## 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**



Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit**

**Folien unter: [www-chin-med.de](http://www.chin-med.de)**



# Fragen

Einleitung

Was ist  
Chinesische Medizin?

Begrifflichkeiten

Innere Kälte

Kalte Extremitäten

Therapiemethoden

Fragen

