

Kalender 2010

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Ernährung



Ratschläge zur Selbsthilfe

- Anämie (Schwäche)
- Anti-Age (frühzeitige Alterserscheinungen)
- Blähungen
- Depressive Verstimmungszustände
- Erkältung
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Klimakterische Beschwerden
- Kopfschmerzen / Migräne
- Müdigkeit
- Schlafstörung
- Übergewicht
- Verstopfung

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) akzeptiert die Traditionelle Chinesische Medizin als vollwertige medizinische Disziplin bei:

Bewegungsapparat

- Schmerzen in Gelenken
- Arthritis (Polyarthritis)
- Schmerzsyndrom, Ischialgie
- Tennis-, Golfellbogen
- Achillessehenschmerzen

Erkrankungen

- Kopfschmerzen
- Migräne
- Gürtelrosenschmerzen
- Gesichtslähmung
- Phantomschmerz
- Restless Leg-Syndrom
- M. Parkinson
- Polyneuropathie

Gynäkologie

- Zyklusstörungen
- Menstruationsschmerzen
- Klimakterisches Syndrom
- Schwangersch'erbrechen
- Geburtsvorbereitung
- Fertilitätsstörungen
- Sterilität

Lunge

- Asthma bronchiale
- Husten/Bronchitis
- Allergien

Herz/Kreislauf

- Herzerkrankungen
- Herzrhythmusstörung
- Durchblutungsstörung
- Hoher/nied. Blutdruck

Magen-/Darm

- Magen Darmstörung
- Verstopfung
- Durchfall

Urologie

- Nächtliches Urinieren
- Reizblase Harnweg
- Impotenz

Hals/Nasen/Ohren

- Ohrgeräusch/Tinnitus
- Hörsturz
- Ohrenschmerzen
- Stimmstörungen

Psych. Erkrankungen

- depressive Verstimmung
- Unruhezustände, Schlafstörung
- Erschöpfungszustände
- Therapiebegleitung (Nikotin, Alkohol, Arznei)

Augen

- Sehschwäche, gr. Star
- Augenentzündungen
- Makuladegeneration

Haut

- Akne, Furunkulose
- Neurodermitis, Ekzem
- Schuppenflechte
- Herpes simplex
- Nesselfieber, Urtikaria

Sonstiges

- Zahnprobleme
- Schmerzen n. Unfällen
- Begleittherapie b. Krebs
- Heuschnupfen

Hinweis

Die nach dem Kalender aufgeführten Ratschläge und Hilfsmittel sind zur begleitenden Selbstbehandlung Ihrer Leiden gedacht. Sie stellen keine Garantie auf Heilung dar. Falls Sie an starken Krankheiten leiden, sollten Sie eines unserer Zentren für Traditionelle Chinesische Medizin mit Schulmedizin aufsuchen oder Ihren Hausarzt konsultieren.

Unsere TCM Zentren decken die komplette Palette der Traditionellen Chinesischen Medizin ab.

Yin Yang Medi Team

Therapeuten

- Prof. Li ZHOU
- Hr. Dr. A. KAYSER
- Hr. Dr. Peng GAO
- Hr. M. WOHLBACH
- Fr. C. WYSS-CHIANG

Arztassistentinnen

- Jing WÄLTI
- Yuling SHI
- Hong MÄDER

Geschäftsführung

- Peter WYSS
- Carine WYSS-CHIANG

Yin Yang Medi Partner

Ärzte

Schulmediziner FMH und Hausärzte FMH in Zusammenarbeit mit Yin Yang Medi, TCM Zentren Mittelland

Unterstützung

Bettina GEISER (Qi-Gong Trainerin), Liselotte WYSS (Masseurin klassisch), Evelyne AMSLER-WIDMER (Dipl. Ernährungsberaterin TCM)

Januar 2010

	Mo 28.12.	Di 29.12.	Mi 30.12.
1			
	Mo 04.01.	Di 05.01.	Mi 06.01.
2			Heilige Drei Könige
	Mo 11.01.	Di 12.01.	Mi 12.01.
3			
	Mo 18.01.	Di 19.01.	Mi 20.01.
4			
	Mo 25.01.	Di 26.01.	Mi 27.01.
5			

Februar 2010

	Mo 01.02.	Di 02.02.	Mi 03.02.
6			
	Mo 08.02.	Di 09.02.	Mi 10.02.
7			
	Mo 15.02.	Di 16.02.	Mi 17.02.
8			
	Mo 22.02.	Di 23.02.	Mi 24.02.
9			
	Mo 01.03.	Di 02.03.	Mi 03.03.

März 2010

		Mo 01.03.	Di 02.03.	Mi 03.03.
10				
		Mo 08.03.	Di 09.03.	Mi 10.03.
11				
		Mo 15.03.	Di 16.03.	Mi 17.03.
12				
		Mo 22.03.	Di 23.03.	Mi 24.03.
13				
		Mo 29.03.	Di 30.03.	Mi 31.03.
14				

März 2010

Do 04.03	Fr 05.03.	Sa 06.03.	So 07.03.
Do 11.03.	Fr 12.03.	Sa 13.03.	So 14.03.
Do 18.03.	Fr 19.03.	Sa 20.03.	So 21.03.
	St. Josef		
Do 25.03.	Fr 26.03.	Sa 27.03.	So 28.03.
Do 01.04.	Fr 02.04.	Sa 03.04.	So 04.04.
	Karfreitag		Ostersonntag

April 2010

		Mo 29.03.	Di 30.03.	Mi 31.03.
14				
		Mo 05.04.	Di 06.04.	Mi 07.04.
15		Ostermontag		
		Mo 12.04.	Di 13.04.	Mi 14.04.
16				
		Mo 19.04.	Di 20.04.	Mi 21.04.
17				
		Mo 26.04.	Di 27.04.	Mi 28.04.
18				

Mai 2010

		Mo 03.05.	Di 04.05.	Mi 05.05.
18				
		Mo 10.05.	Di 11.05.	Mi 12.05.
19				
		Mo 17.05.	Di 18.05.	Mi 19.05.
20				
		Mo 24.05.	Di 25.05.	Mi 26.05.
21		Pfingstmontag		
		Mo 31.05.	Di 01.06.	Mi 02.06.
22				Fronleichnam

Juni 2010

		Mo 31.05.	Di 01.06.	Mi 02.06.
23				
		Mo 07.06.	Di 08.06.	Mi 09.06.
24				
		Mo 14.06.	Di 15.06.	Mi 16.06.
25				
		Mo 21.06.	Di 22.06.	Mi 23.06.
26				
		Mo 28.06.	Di 29.06.	Mi 30.06.
27				

Juli 2010

	Mo 28.06.	Di 29.06.	Mi 30.06
27			
	Mo 05.07.	Di 06.07.	Mi 07.07.
28			
	Mo 12.07.	Di 13.07.	Mi 14.07.
29			
	Mo 19.07.	Di 20.07.	Mi 21.07.
30			
	Mo 26.07.	Di 27.07	Mi 28.07.
31			

Juli 2010 / August 2010

Do 01.07.	Fr 02.07.	Sa 03.07.	So 04.07.
Do 08.07.	Fr 09.07.	Sa 10.07.	So 11.07.
Do. 15.07.	Fr 16.07.	Sa 17.07.	So 18.07.
Do 22.07.	Fr 23.07.	Sa 24.07.	So 25.07.
Do 29.07.	Fr 30.07.	Sa 31.07.	So 01.08.
			Bundesfeiertag

August 2010

	Mo 02.08.	Di 03.08.	Mi 04.08.
32			
	Mo 09.08.	Di 10.08.	Mi 11.08.
33			
	Mo 16.08.	Di 17.08.	Mi 18.08.
34			
	Mo 23.08.	Di 24.08.	Mi 25.08.
35			
	Mo 30.08.	Di 31.08.	Mi 01.09.
36			

August 2010

Do 05.08.	Fr 06.08.	Sa 07.08.	So 08.08.
Do 12.08.	Fr 13.08.	Sa 14.08.	So 15.08.
			Maria Himmel- fahrt
Do 19.08.	Fr 20.08.	Sa 21.08.	So 22.08.
Do 26.08.	Fr 27.08.	Sa 28.08.	So 29.08.
Do 02.09.	Fr 03.09.	Sa 04.09.	So 05.09.

September 2010

	Mo 30.08.	Di 31.08.	Mi 01.09.
36			
	Mo 06.09.	Di 07.09.	Mi 08.09.
37			
	Mo 13.09.	Di 14.09.	Mi 15.09.
38			
	Mo 20.09.	Di 21.09.	Mi 22.09.
39			
	Mo 27.09.	Di 28.09.	Mi 29.09.
40			

Oktober 2010

		Mo 27.09.	Di 28.09.	Mi 29.09.
40				
		Mo 04.10.	Di 05.10.	Mi 06.10.
41				
		Mo 11.10.	Di 12.10.	Mi 13.10.
42				
		Mo 18.10.	Di 19.10.	Mi 20.10.
43				
		Mo 25.10.	Di 26.10.	Mi 27.10.
44				

November 2010

		Mo 01.11.	Di 02.11.	Mi 03.11.
45		Allerheiligen		
		Mo 08.11.	Di 09.11.	Mi 10.11.
46				
		Mo 15.11.	Di 16.11.	Mi 17.11.
47				
		Mo 22.11.	Di 23.11.	Mi 24.11.
48				
Ss	Mo 29.11.		Di 30.11.	Mi 01.12.
49				

Dezember 2010

	Mo 29.11.	Di 30.11.	Mi 01.12.
50			
	Mo 06.12.	Di 07.12.	Mi 08.12.
51			Unbefleckte Empfängnis
	Mo 13.12.	Di 14.12.	Mi 15.12.
52			
	Mo 20.12.	Di 21.12.	Mi 22.12.
53			
	Mo 27.12.	Di 28.12.	Mi 29.12.
54			

Ratschläge zur Selbsthilfe mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und Ernährung

Die natürliche Heilweise der TCM berücksichtigt Körper und Geist als eine Einheit. Sie fügt Materie und Methode zusammen.

Somit zählen Ernährung, Luft, Wasser, Sonne, Gymnastik, Schlafen, Erholung, Hoffnung und Glaube als eine komplexe Kunst, die zum Wohlbefinden von Körper und Geist führen.

Erklärung

Ernährung

Hier finden Sie Nahrungsmittel, die das Beschwerdebild positiv beeinflussen

Lebensgewohnheiten

Hier sind Empfehlungen aufgeführt die das Wohlbefinden fördern

Ätherische Öle

Diese können als Badezusatz oder als Einreibung mit einem Träger Öl verwendet werden; als Trägeröle eignen sich Jojoba Öl, Mandel Öl, Johanniskraut Öl oder ein Öl Ihrer Wahl

Vermeiden

Dies sind Hinweise, die Sie unbedingt beachten sollten

Akupressur

Verwenden Sie zum Massieren oder Reiben der in den Abbildungen angegebenen Hautareale die Hände oder eine weiche Handbürste

Wir hoffen, dass Ihnen die nachfolgenden Ratschläge helfen, Ihre Leiden zu lindern oder gar zu heilen.

Depressive Verstimmungszustände

Erscheinungsbild

Traurigkeit, vermindertes Selbstwertgefühl, Antriebslosigkeit, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit, Schlafstörungen, Müdigkeit

Empfehlungen

Ernährung

Bananen, Grapefruit, Wassermelone, Spinat, Kirschen, Knoblauch, Bärlauch, Kürbis, Low-fett Milch, Voll-Korn Brot, Weizen, Poulet Fleisch, Tofu, Lachs, Thunfisch, Apfel, Tomaten, Mais. Kiwi, Orange, Fisch Öl, Vitamin B, C, E, Kalzium, Magnesium, Getreide, Meeresfisch

Lebensgewohnheiten

Regelmässig Sport treiben, Stressabbau, eigene Grenzen setzen, rechtzeitig Hilfe anfordern, Morgensonne, geringe Mengen an Schokolade, Qi Gong

Ätherische Öle

Je 2 – 3 Tropfen Basilikum, Salbei, Jasmin, Rose, römische Kamille als Badezusatz

Vermeiden

Alkohol, Nikotin, Coffein, einseitige Ernährung, zu viel Süssigkeiten

Akupressur

Mehrmals pro Tag folgende Punkte 1 Min mit dem Daumenballen reiben:



Tang Zhong



Zhong Wan



Taichong



Shenting



Shenmen



San Yin Jiao

Übergewicht

Erscheinungsbild

20% über dem Normalgewicht

Empfehlungen

Ernährung

Fett- und Kohlehydratreduzierte Ernährung, eiweisshaltige Speisen. mageres Fleisch, Kaninchen, Kochfisch, Hülsenfrüchte, Gurken, Chinakohl, Karotten, Sellerie, Grün-Tee, Zwiebel, Spinat, Bambus, Seetang, Judasohren (Mu Er Pilze), gr. Spargel, Blumenkohl, Broccoli, Essig, Tofu, Apfel, Erdbeeren, Wassermelone

Lebensgewohnheiten

Regelmässig Sport treiben, täglich 2 L Wasser trinken, Hauptmalzeiten: mittags, am Abend auf Kohlehydrate verzichten, Grün-Tee mit Zitrone

Ätherische Öle

Je 4 Tropfen Rosmarin, Minze, jeder mit 5 Teelöffel Sonnenblumenöl vermischen und damit die Problemzonen massieren

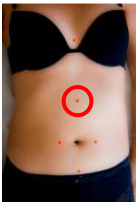
Vermeiden

Tierische Fette, Butter, Nüsse, Leber, Eigelb, Alkohol, Kaffee, Konfitüre, Bonbons, Fruchtsaft, Schokolade, Ice Cream, Weissbrot, Lange sitzen

Akupressur

Methode 1 Mehrmals pro Tag folgende Punkte 1 Min mit Daumenballen reiben: *Zhong Wan, Zusanli, Yanglingquan, Yinlingquan, Taibai*

Methode 2 Beide Aussenseiten des Gesässes und des Oberschenkels bis zu den Knien kräftig beklopfen (*entlang des Gallenblasen-Meridian*)



Zhong Wan



Zusanli



Yanglingquan



Yinlingquan



Taibai



Aussenseite

Hypertonie (Bluthochdruck)

Erscheinungsbild

Schwindel, Kopfschmerz, Schwitzen, Herzklopfen, häufiges Wasserlassen, Brustenge, Nasenbluten, Druck auf den Ohren, Verspannungen, Nervosität

Empfehlungen

Ernährung

Olivenöl, Essig, Spargeln, Broccoli, Knoblauch, Sellerie, Auberginen, Kürbis, Fenchel, grüne Gemüse, Apfel, Banane, Melone, Grapefruit, Mango, Kiwi, Rosine, Trauben, Ananas, Birnen, Mais, Maroni, Mandeln, Sojasaft, Milch, Selleresaft, Kamillentee, Magnesium, Vitamin B , C und E, salzarme Speisen, ballaststoffreiche Speisen, 2 Löffel Leinsamen Öl täglich, kleine Mahlzeiten

Lebensgewohnheiten

Regelmässig Blutdruck messen, täglich 15-30 Minuten ins Sonnenlicht treten (nicht in der Mittagssonne), 2 minütige Wechselbäder der Arme und Beine (kalt/warm) mit 4 Wiederholungen, walking, spazieren, schwimmen

Ätherische Öle

Je 5 Tropfen Kamille, Orange (Badezusatz); je 3 Tr. Ylang-Ylang, Majoran, Lavendel mit 1 Teelöffel Jojoba Oel mischen; auf Schulternackern einmassieren

Vermeiden

Fettige, scharfe, geröstete u. frittierte Speisen, Nikotin, Alkohol, Avocado, Rind- u. Schweinefleisch, tierisches Fett, Käse, Kaffee, Schokolade, überessen

Akupressur

Mit dem Daumen an der Ohr-Hinterseite 3 x täglich 2 Min kräftig massieren: Jiang Ya Gou; Punkte reiben: *Tai Chong, Neiguan, Hegu, Zusanli*



JiangYa Gou



Taichong



Neiguan



Hegu



Zusanli

Anti-Age

Erscheinungsbild

Vorzeitige oder zeitgemässe Alterserscheinungen; ergrauen der Haare, Faltenbildung, Abnahme der Hautelastizität, nachlassendes Sehvermögen, Gedächtnisschwäche, Libidoverlust

Empfehlungen

Ernährung

Fischsuppe, Tee, wenig Rotwein, schwarzer Sesam, Nüsse, Maroni, Mandeln, Tofu, Spinat, Zwiebeln, Mais, Pilze, Aubergine, Peperoni, Ingwer, Tomaten, Broccoli, Honigmelone, Orange, Trauben, Kirschen, Spargel, Apfel, Eier, Vitamin A, C, E, Carotin, Gemüse und Früchte, Hülsenfrüchte

Lebensgewohnheiten

Mindestens 5 Tage pro Woche für 30 Min sportliche Betätigung, Qi Gong

Ätherische Öle

Je 2 Teelöffel Mandel- u. Sonnenblumenöl mit Milchlotion mischen, je 2 Tr. Geranie, Lavendel u. Ylang-Ylang hinzugeben und als Massageöl benutzen

Empfehlenswert: Ginkgo Tee, fördert die Blutzirkulation und das Gedächtnis
Ginseng Tee, verbessert die Blutviskosität (Durchblutung), fördert Libido

Vermeiden

Frittierte, geröstete Nahrungsmittel, Fast Food, scharfe Speisen, Kaffee, Alkohol, Nikotin, starke Sonnenbestrahlung, Kosmetika, Überarbeitung, Stress

Akupressur

Reiben Sie mehrmals täglich die Handflächen aneinander bis sie richtig warm sind. Anschliessend sofort das Gesicht massieren. Akupressur der Punkte:



Guanyuan



Qihai



Zusanli



Taixi



Hegu

Schlafstörung

Erscheinungsbild

Einschlaf- und Durchschlafstörungen, oberflächlicher, unruhiger Schlaf, frühzeitiges Erwachen, traumgestörter Schlaf

Empfehlungen

Ernährung

Fisch, Lachs, Milch, Kartoffeln, Vollkornkekse und Brot, Truthahn, Bananen, Feige, Joghurt, Thunfisch, Mandeln, Ziegenmilch, Sonnenblumenkerne, Datteln, Walnuss, Grapefruit, Apfel, Birne, Honig, Gou-Qi-Beeren, Kalzium

Lebensgewohnheiten

Regelmässige Essenszeiten, ausgewogene sportliche Betätigungen, Stressabbau

Ätherische Öle

Je 3 Tropfen Lavendel, Kamille, Rose, Orange als Badezusatz oder als Fussbad

Vermeiden

Am Abend genereller Verzicht auf Kaffee, Alkohol, Zucker, Käse, Schokolade, Nikotin, Schinken, scharfen, fettigen und schwerverdaulichen Speisen, keine Nahrungsaufnahme nach 19 Uhr, Reizüberflutung vor der Nachtruhe vermeiden (PC, Nikotin, TV, aufregende Diskussionen etc.)

Akupressur

Massieren Sie für je 2 Minuten vor dem Schlafengehen folgende Punkte:



Shenting



Shenmen



Zusanli



San Yin Jiao

Kopfschmerzen / Migräne

Erscheinungsbild

Ein- oder beidseitige Kopfschmerzen, zeitweise oder anhaltende Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen, Licht- und Lärmempfindlichkeit

Empfehlungen

Ernährung

Magnesiumhaltige Gemüse, Früchte, Blumenkohl, Lauch, Seetang, Pilze, Mandeln, Pfirsich, Vitamin B, Calcium, salzarme Speisen, Kamillentee, Ginkgo Tee

Lebensgewohnheiten

Regelmässige Bewegung, Qi-Gong, Tai-Ji, bei starker Sonne: Sonnenbrille tragen, bei beginnenden Schmerzen: Eisbeutel auf Stirn und gleichzeitig warmes Fussbad, ein Glas kaltes Wasser, Ruhe in einem abgedunkelten Zimmer

Ätherische Öle

je 1 Tropfen Lavendel, Pfefferminz auf 1 Teelöffel Jojoba Öl und dies an Schläfe und Nacken einmassieren

Vermeiden

Überanstrengung, Alkohol, Nikotin, scharfe Speisen, Käse, Schokolade, Orange, Tomaten, Milchprodukte, Würste, Assugrin, Zitronensaft

Akupressur

Mit Fingerkuppen an den Augenbrauen von innen nach aussen massieren. Leicht kreisende Massage von der Schläfenregion nach hinten übers Ohr. Mit den Fingerkuppen beider Hände vom vorderen Haaransatz (Stirn) nach hinten streichen (Haar durchkämmen). Akupressur der Punkte:



Waiguan



Xiashi



Taiyang



Touwei



Neiting

Anämie

Erscheinungsbild

Müdigkeit, Schwindel, allgemeine Schwäche, Blässe, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Antriebslosigkeit

Empfehlungen

Ernährung

Rindfleisch, Schweinefleisch, Huhn, Lammfleisch, Leber, Lachs, Krevetten, Fisch, Milch, Nudeln, Sesam, Pinienkern, Bärlauch, Bohnen, Spargel, Seetang, Karotten, Chili, Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie, Löwenzahn, Apfel, Erdbeeren, Kirschen, Pfirsich, Honigmelone, Kalzium, Eisen, Eiweiss, Vitamin B, C und E, zu den Mahlzeiten ein Becher Zitronensaft oder Orangesaft

Lebensgewohnheiten

Ausgewogener Biorhythmus, angemessene sportliche Aktivität, regelmässige Mahlzeiten

Ätherische Öle

Je 1 Tr. Zitrone oder Rosmarin auf ein Tuch träufeln und den Duft einatmen

Vermeiden

Starker Tee, Kaffee, Nikotin, Alkohol, Süssgetränke

Akupressur

Anregende Massage an den folgenden Punkten: Baihui, Zhong Wan, Zusanli, San Yin Jiao



Baihui



Zhong Wan



Zusanli



San Yin Jiao

Beschwerden der Wechseljahre (Klimakterium)

Erscheinungsbild

Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Nachtschweiss, Schlafstörungen, innere Unruhe, Rastlosigkeit, Stimmungsschwankungen

Empfehlungen

Ernährung

Getreide, Sesam, Lachs, Tofu, Sojasaft, Thunfisch, Rotwein, Essig, Vollkornbrot, Chinakohl, Bambus, Gemüsenuedeln, Maroni, Aubergine, Sojabohnensprossen, Rettich, Kiwi, Mango, Apfel, Birnen, Trauben

Lebensgewohnheiten

Ausgewogener Biorhythmus, angemessene Ruhezeiten, regelmässige Mahlzeiten, Entspannung

Ätherische Öle

3 Tropfen Lavendel und 5 Tropfen Jasmin mit 1 Teelöffel Johanniskrautöl mischen und auf dem Brustbein einmassieren

Vermeiden

Stress, Überarbeitung, starke emotionale Belastung, heisse, fettige und stark gewürzte Speisen, Alkohol, Nikotin

Akupressur

Ätherisches Öl auf dem Brustbein einmassieren (*Tangzhong, Jiuwei, Juque*)
Massage folgender Punkte: *Taixi, Taichong*



Tangzhong



Jiuwei



Juque



Taixi



Taichong

Erkältung

Erscheinungsbild

Kopf- und Gliederschmerzen, Nackenschmerz, Abneigung gegen Kälte, frösteln, Niesen, verstopfte, laufende Nase, Husten

Empfehlungen

Ernährung

Vitamin C haltige Gemüse, gekochte Birne, Mango, Trauben, Papaya, Zitrone, Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis, Ingwertee oder Ingwertee mit Frühlingszwiebeln, Hühnersuppe

Lebensgewohnheiten

Ausreichend Wasser trinken, verlängerte Ruhepausen, Frischluft, warmes Bad, Dampfbad, leicht verdauliche Nahrungsmittel, Inhalationen, Kälteexposition vermeiden

Ätherische Öle

Rosmarinfussbad

Vermeiden

Tofu, Kaki, Sojabohnensprossen, Nikotin, Alkohol, schwer verdauliche Kost, Anstrengung

Akupressur

Methode 1 Massage mit Massagebürste oder durch eine zweite Person; starke Massage folgender Punkte: *Dazhui, Fengmen, Feishu*

Methode 2 Massage der Punkte: *Lieque, Hegu, Taiyang, Yintang, Bitong*



Methode 1



Lieque



Hegu



Taiyang



Yintang



Bitong

Blähungen

Erscheinungsbild

Aufgeblähter Bauch, Bauchschmerz, Windverhalt, Übelkeit, Völlegefühl

Empfehlungen

Ernährung

Gemüse, Chinakohl, Tomaten, Fenchel, Orange, Rettich

Lebensgewohnheiten

Regelmässige Nahrungsaufnahme, leicht verdauliche Speisen, langsames Essen, Speisen gut kauen, Ruhe beim Essen, regelmässige, leichte Bewegung

Ätherische Öle

1 Esslöffel Traubenkern Öl mit je 3 Tropfen Kümmel, Zimt und Ingwer mischen und in kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn auf dem Bauch um den Nabel herum einmassieren

Vermeiden

überessen, hastiges Essen, unregelmässige Mahlzeiten, arbeiten während Nahrungsaufnahme, blähende und schwer verdauliche Nahrungsmittel, fettige und frittierte Lebensmittel, Fast Food, keine Früchte unmittelbar nach der Hauptmahlzeit

Akupressur

Massage folgender Punkte: (*Zhong Wan, Tianshu, Qihai*)



Zhong Wan



Tianshu



Qihai

Verstopfung

Erscheinungsbild

Schwierigkeiten Stuhl abzusetzen oder ausbleibender Stuhlgang mit Bauchschmerz oder aufgeblähtem Bauch

Empfehlungen

Ernährung

Bananen, Kaki, Bambussprossen, Spinat, Birnen, Feige, Walnuss, Honig, Schwarz Sesam, Sellerie

Lebensgewohnheiten

Regelmässige Nahrungsaufnahme, ballaststoffreiche Kost, ausreichend Flüssigkeit, ausreichend Bewegung

Ätherische Öle

Empfehlenswert ist die Massage mit Rosmarin Öl

Vermeiden

unregelmässige Mahlzeiten, Fast Food, ballaststoffarme Kost, scharfe und frittierte Speisen, Weissmehlprodukte, langes Sitzen und Bewegungsarmut

Akupressur

Mehrmals tägliche Massage an den Stellen in der Mitte zwischen Brustbeinspitze und Nabel und rund um den Nabel



Zhong Wan



Tianshu



Qihai

Müdigkeit

Erscheinungsbild

Antriebslosigkeit, erhöhtes Schlafbedürfnis, Abgeschlagenheit, Stimmungstief, Appetitminderung, allgemeines Schwächegefühl, Konzentrationsstörungen

Empfehlungen

Ernährung

Getreide, Früchte, Gemüse, Fisch, Vollkornkekse, Magnesium

Lebensgewohnheiten

Wechselbäder (warm/kalt) der Arme und Beine oder Wechselduschen, ausreichend Ruhezeiten, leicht verdauliche Kost, frisch zubereitete Speisen, genügend Schlaf,

Ätherische Öle

Empfehlenswert ist die Massage mit Rosmarin Öl

Vermeiden

Unregelmässige Mahlzeiten, Weissmehlprodukte, zuckerhaltige Nahrungsmittel, Alkohol, Nikotin, Coffein, Überarbeitung, starke geistige und körperliche Tätigkeiten

Akupressur

Mehrmals täglich Massage an folgenden Stellen: *Baihui*, *Zusanli*, *Taibai*, *Gongsun*, *San Yin Jiao*



Baihui



Zusanli



Taibai



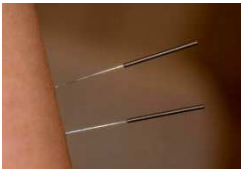
Gongsun



San Yin Jiao

Yin Yang Medi hat sich spezialisiert in:

Akupunktur



Akupunktur wird in der chinesischen Medizin als „äussere Therapie“ (wai zhi) bezeichnet.

Auf die Akupunkturpunkte wird durch das Einstechen von Akupunkturnadeln oder durch Akupressur, eine positive Wirkung erzielt. Dadurch werden energetische Störungen innerhalb des Organismus ausgeglichen sowie einzelne Organsysteme angeregt oder gedämpft.

Kinder sprechen bei Konzentrations-Störung, Überaktivität auf die Behandlung mit Akupressur (Massage von Akupunkturpunkten) und chinesischen pflanzlichen Arzneimitteln besonders gut an.

Mit Hilfe von Akupunktur kann eine individuelle Gewichtsreduzierung erzielt werden; und das ohne Diät und ohne Jojo-Effekt.

Tuina Massage



Tuina beinhaltet medizinische Massage und Manipulation der Gelenke unter Berücksichtigung der Grundlagen der TCM. Tuina bedeutet übersetzt "Schieben" und "Greifen". Tuina geht über die Anwendungsbereiche einer westlichen Massagetechnik hinaus.

Der Therapeut stimuliert Muskeln, Bindegewebe und spezielle Reizpunkte, die auf Druck ausstrahlende Schmerzen erzeugen.

Yin Yang Medi organisiert Kurse über Selbstmassage gegen Migräne und Verspannungen und bietet den PatientenInnen einen Massagesessel zur kostenlosen Benutzung an.

Schröpfen



In China wird Schröpfen zur Ausleitung von exogenen pathologischen Faktoren wie Hitze, Wind, Feuchtigkeit und Kälte angewendet. Insgesamt wird es vor allem in der Bevölkerung als Yin und Yang balancierend geschätzt.

Beim Schröpfen bieten sich sehr viele Behandlungsoptionen und Kombinationsmöglichkeiten an. Zum Beispiel blutiges und trockenes Schröpfen, Schröpfmassagen usw.

Durch Hitze wird beim Ansetzen der Schröpfgläser ein Vakuum erzeugt. Ein Schröpfglas lässt man bis zu 15 Min einwirken.

Eine andere Therapieform hat sich bewährt, indem das Schröpfglas mehrmals aufgesetzt und auf der Haut kurz hin und her bewegt wird.

Das Schröpfen gilt als schmerzlindernd und fördert die Durchblutung.

Kräutertherapie (Phytotherapie)



Chinesische Heilkräutertherapie ist die wichtigste Therapieform der TCM. Circa 90% aller Erkrankungen werden mit der Kräutertherapie behandelt. Rund 2800 Substanzen pflanzlicher (Wurzeln, Rinden, Blüten und Blätter), tierischer und mineralischer Herkunft sind Bestandteil der chinesischen Arzneimittellehre.

Die Kräuter werden nach Geschmack, thermischer Eigenschaft, Meridian-/Organbezug und Indikation unterschieden und so zusammengestellt, dass für jeden Patienten eine individuelle Rezeptur entsteht, die zur Prophylaxe, sowie zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt wird.

Diätetik, Ernährung



Gesundheitspräventive und therapieunterstützende Maßnahmen lassen sich mit Hilfe eines gut ausbalancierten Ernährungsplanes kreativ und spielerisch umsetzen.

Entscheidende Vorteile der Ernährungslehre:

- sie schult die Körperwahrnehmung und trainiert damit ein unabhängiges sinnvolles Essverhalten
- sie eröffnet Spielräume für Kreativität und Selbstentfaltung, verzichtet auf Verbote und schafft so den Boden für eine gute Zusammenarbeit zwischen Berater und Beratenem
- sie ergänzt alle übrigen Behandlungspläne der TCM und verbessert deren Ergebnisse

Kenntnisse der Syndromdiagnostik kann der erfahrene TCM-Therapeut nach dieser Einführung problemlos auf den Umgang mit Nahrungsmitteln übersetzen, so dass eine effektive Ernährungsberatung im Krankheitsfall möglich wird.

Qigong



Qi bedeutet Lebensenergie, Gong bedeutet Arbeit. Es dient zur Behandlung von Krankheiten. Besonders wichtig gilt beim Qi Gong die Atmung. Dabei wird zunächst eine geistige Konzentration mit Ausschluss äusserer Faktoren erreicht, um dann auch den Zustand geistiger Leere erfahren zu können.

Yin Yang Medi bietet über das Internet Übungen zur Selbstbehandlung an.

Unsere TCM Zentren im Mittelland sind bestrebt, die wahren u. sanften Heilmethoden der traditionellen chinesischen Medizin in ihrer reinen und unverfälschten Form zu praktizieren, wie dies in China seit über 2000 Jahren geschieht. Dafür stehen Patienten moderne Geräte und erfahrene Spezialisten aus China zur Verfügung.

Standort Burgdorf



Standort Langenthal



Zu einer besseren Gesundheit wünscht Ihnen YinYang Medi alles Gute.

Autoren: Professoren und Mediziner der Yin Yang Medi