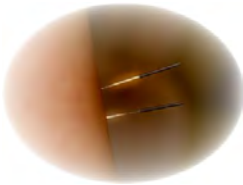


# Ratgeber zur Selbsthilfe

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Ernährung



## Inhaltsverzeichnis

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

# 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

Regelmässige Sporttreiben, 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 Chong



Chong 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), grüner Spargel, Blumenkohl, Broccoli, Essig, Tofu, Apfel, Erdbeeren, Wassermelone

### Lebensgewohnheiten

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

### Ätherische Öle

Je 4 Tr. Rosmarin, Minze, Zeder mit 5 Teelöffel Sonnenblumenöl vermischen und damit die Problemzonen massieren

### Vermeiden

Tierische Fett, 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: *Chong Wan, Zusanli, Yanglingquan, Yinlingquan, Taibai*

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



Chong 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 Ohr-Hinterseite 3 mal täglich 2 Min kräftig massieren: *Jiang Ya Gou*; Punkte reiben: *Tai Chong*, *Neiguan*, *Hegu*, *Zusanli*



JiangYa Gou



Tai Chong



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 Fruchte, Hülsenfruchte

#### Lebensgewohnheiten

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

#### Ätherische Öle

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

**Empfehlenswert:** Ginkgo Tee, fördert Blutzirkulation und 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 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



Xiaxi



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, Chong Wan, Zusanli, San Yin Jiao



Baihui



Chong Wan



Zusanli



San Yin Jiao



## 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



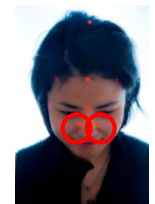
Hegu



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: (*Chong Wan, Tianshu, Qihai*)



Chong 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, Weismehlprodukte, langes Sitzen und Bewegungsarmut

## Akupressur

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



Chong 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: *Baihu*, *Zusanli*, *Taibai*, *Gongsun*, *Sanyinjiao*



Baihu



Zusanli



Taibai



Gongsun



Sanyinjiao

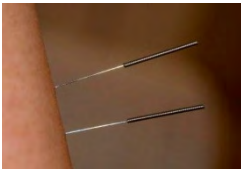
## Hinweis

Die 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 hat sich vor allem 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, Massieren mit den Fingerkuppen auf die Akupunkturstellen, 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.

Gewichtsreduzierung 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. Eine Tuina-Anwendung ist also nicht immer ganz schmerzfrei für den Patienten.

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 Berater 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.

