

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu  
Dr. Natalie Lauer

Mit TCM  
gelassen  
durch die  
Wechseljahre

Leseprobe

man  
kau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu  
Dr. Natalie Lauer

**Mit TCM gelassen durch die Wechseljahre**

ISBN 978-3-86374-465-6

1. Aufl. August 2018

Mankau Verlag GmbH  
D-82418 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg  
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering  
Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH  
Illustrationen: Thomas Pelletier, Ohne Grenzen, Saarbrücken,  
[www.ohne-grenzen.net](http://www.ohne-grenzen.net) (Klappen Schaubilder); mozZz - Fotolia.com (Klappen  
Hintergrund); Can Stock Photo / marilyna (8/9); Grafikstudio Heike Brückner,  
Regensburg (79-87, 89-91); Can Stock Photo / gina\_sanders (144/145); Can  
Stock Photo / marilyna (228/229)

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

## INHALT

VORWORT ..... 7

DIE LEHRE DER TCM ..... 9

GRUNDLAGEN DER TCM ..... 10

Die dualen Pole Yin und Yang ..... 10

Die Grundsubstanzen des Körpers ..... 12

Die fünf Elemente Wu Xing ..... 18

Die Organuhr ..... 26

Die Meridiane ..... 28

Entstehung von Krankheiten ..... 51

DIE WECHSELJAHRE AUS SICHT DER TCM ..... 58

HEILENDE MASSNAHMEN ..... 60

Aktivierung von Reizpunkten ..... 60

Massagetherapie ..... 64

Meditation und Entspannung ..... 72

Heilgymnastik ..... 77

Heilkräuter ..... 93

Heilende Ernährung ..... 99

REZEPTE AUS DER FÜNF-ELEMENTE-KÜCHE ..... 108

Frühstück ..... 108

Mittagsgerichte ..... 117

Abendgerichte ..... 127

7-TAGE-TCM-KUR ..... 138

1. Tag ..... 138

2. Tag ..... 139

3. Tag ..... 140

4. Tag ..... 141

5. Tag .....	141
6. Tag .....	142
7. Tag .....	143

## SELBSTHILFE BEI BESCHWERDEN ..... 145

So aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte .....	146
Bewegungsapparat .....	147
Gynäkologie .....	157
Haut und Haar .....	176
Nervensystem und Seele .....	184
Herz-Kreislauf-System .....	201
Augen .....	213
Urogenitalsystem .....	217
Verdauungssystem .....	223

ANHANG .....	229
Adressen .....	230
Bezugsquellen Kräuter und ätherische Öle .....	231
Quellen .....	232
Weitere Veröffentlichungen der Autoren .....	233
Stichwortregister .....	236

## VORWORT

Die Wechseljahre sind für keine Frau ein Spaziergang – weder auf seelischer noch auf körperlicher Ebene. Sie sind aber auch keine Krankheit, sondern markieren den Aufbruch in eine neue Lebensphase. Diese Lebensphase kann sehr spannend und bereichernd sein. Sie birgt ein neuartiges Körpergefühl, Erfahrung sowie Weisheit, und manchmal gehen mit ihr auch private und berufliche Veränderungen einher. Einiges davon mag zu Beginn ungewohnt und damit vielleicht auch Angst einflößend wirken. Lehnen Sie sich in diesem Fall zurück, gehen Sie in sich, und machen Sie sich klar, dass Veränderungen und Loslassen von alten Mustern häufig schwerfallen, aber gleichzeitig neue Türen öffnen.

Wenn Sie wissen, was die Ursachen hinter den mit den Wechseljahren assoziierten Beschwerden sind und wie Sie diese behandeln können, sind Sie auf der sicheren Seite und können diese Herausforderungen viel leichter meistern. Idealerweise bringen Sie Ihre Energien bereits in Einklang, bevor Beschwerden und Krankheiten entstehen. Denn wie heißt es so schön in einem alten chinesischen Sprichwort: „Nur ein Kranker wird krank.“ Achten Sie also stets auf sich, bleiben Sie gesund, ausgeglichen und vital.

Seien Sie geduldig mit Ihrem Körper und Ihrer Seele. Gönnen Sie sich hier und da eine Auszeit und Pausen. Sie werden sie während der Umstellungsphase gewiss benötigen.

Begreifen Sie den Aufbruch in Ihren zweiten Frühling als Chance. Ändern Sie Ihr Leben zum Positiven. Ernähren Sie sich bewusst, meditieren Sie, gehen Sie raus in die Natur, und genießen Sie die frische Luft, lauschen Sie dem Gemurmel von Quellen und Bächen, dem Tosen von reißenden Flüssen, dem Zwitschern der Vögel, und atmen Sie die sinnlichen und anregenden Düfte der Pflanzenwelt ein. Entdecken Sie interessante Hobbys, erfüllen Sie sich aufgeschobene Träume – wie beispielsweise ein Studium –, gehen Sie auf Reisen in ferne Länder, und nehmen Sie sich vor allem Zeit für sich!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine wundersame und spannende Reise in den zweiten Frühling!



DIE LEHRE  
DER TCM



# GRUNDLAGEN DER TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) blickt im Fernen Osten auf eine jahrtausendealte Geschichte zurück und vertritt seit jeher einen ganzheitlichen Ansatz. Hier stehen die Einheit von Körper, Geist und Seele sowie der damit verbundene freie Fluss von Qi, der von Yin und Yang bestimmt wird, im Mittelpunkt.

Bei einem gesunden Menschen besteht eine dynamische Balance zwischen Yin und Yang. Die beiden gegensätzlichen Pole gehen in einem fließenden Prozess ständig ineinander über. Die Lebensenergie Qi fließt in einem komplexen Netz aus Leitbahnen (Meridianen, siehe S. 28ff.), das den gesamten Körper durchzieht. Das ausgeklügelte Energiesystem korrespondiert direkt mit den Organen. Jedem Organ sind bestimmte Körperabschnitte, Emotionen, eine spezielle Jahreszeit sowie ein Element zugeordnet. Die Chinesen gehen von insgesamt fünf Elementen (auch Wandlungsphasen genannt) aus: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie unterstützen, kontrollieren, ergänzen und gleichen einander aus.

## DIE DUALEN POLE YIN UND YANG

Die in der ehrwürdigen chinesischen Philosophie eingebettete Lehre von Yin und Yang lässt sich bis ins 11. Jahrhundert vor Christus zurückverfolgen. Im *I-Ging (Yi Jing)*, das auch unter der Bezeichnung *Das Buch der Wandlungen* bekannt ist, wird anhand einer Sammlung von Strichzeichen das Konzept des sich immer wieder neu formenden Gleichgewichts des Gegensatzpaares beschrieben.

Das Wirken der wechselseitigen Resonanz der beiden Kräfte ist allgegenwärtig und bestimmt unser Leben. Sowohl der Mikrokosmos eines jeden Lebewesens als auch der universell existierende Makrokosmos unterliegen dem Zusammenspiel und stetem Wandel von Yin und Yang.



Die dualen Gegensätze Yin und Yang sind eng miteinander verwoben, bedingen sich gegenseitig und gehen auseinander hervor. Sie verkörpern zwei Phasen einer zyklischen Bewegung, bei der das eine dem anderen immer entgegenstrebt. Steigt Yin, sinkt Yang und andersherum. Ein absolutes Yin oder Yang existiert nicht. Wenn die Nacht endet, beginnt der Tag, und dieser mündet schließlich wieder in die Nacht, dabei sind die Übergänge fließend.

Ursprünglich stellen die beiden Schriftzeichen für Yin und Yang die Schatten- bzw. die Sonnenseite des Hügels dar. Yin steht unter anderem für Mond, Nacht, Dunkelheit, Winter, Herbst, Ruhe, Kälte, Regen, Alter, Tod, Passivität – und für das Weibliche. Im Gegensatz dazu verkörpert Yang Sonne, Tag, Sommer, Frühling, Feuer, Wind, Jugend, Wachstum, Aktivität – und das Männliche. Auch der menschliche Körper folgt dem Muster der beiden Pole. So werden alle Körperteile, Organe und deren Funktionen jeweils nach Yin oder Yang klassifiziert.

Die Vorderseite sowie die rechte Seite des Körpers, das Körperinnere, der Unterkörper und die Zang-Organen (Lunge, Nieren, Milz, Leber, Herz) präsentieren Yin. Hingegen werden die Rückseite sowie die linke Seite des Körpers, das Körperäußere, der Oberkörper und die Fu-Organen (Harnblase, Magen, Gallenblase, Dickdarm und Dünndarm) Yang zugeordnet.

Befindet sich das System in einer dynamischen Balance und sind Yin und Yang ausgewogen, bedeutet das Gesundheit. Eine Disharmonie führt schließlich zu Krankheit. Um diesen Einklang zu bewahren oder wiederherzustellen, leitet der TCM-Arzt verschiedene Prozesse ein, die je nach Bedarf Yin oder Yang fördern.

Chronische sowie degenerative Erkrankungen weisen auf ein Übermaß von Yin hin. Typische Symptome sind eine blasse Zunge, klarer Urin, weicher Stuhlgang, ein blasses Gesicht, Schläfrigkeit, Antriebslosigkeit und ein schleichender Krankheitsbeginn. Patienten leiden in der Regel unter einem unangenehmen Kältegefühl und haben das Bedürfnis nach Wärme.

Hingegen sind akute Zustände ein Indiz für überschüssiges Yang. Die Krankheitsprozesse gehen meist mit Entzündungen einher. Die Zunge ist häufig rot oder gelb belegt, der Urin ist dunkel und stark konzentriert, Verstopfung, Schlaflosigkeit und Unruhe sind nicht selten, das Gesicht ist gerötet. Hitze...

(...)

## DIE ORGANUHR

Zwölf Hauptmeridiane (S. 28ff.) durchdringen den Organismus. Ein Tag setzt sich aus zweimal zwölf Stunden zusammen. Jede Doppelstunde wird mit einem bestimmten Organ identifiziert. Diese Aufteilung wurzelt in einem alten chinesischen Nummerierungssystem, den zwölf Erdenzweigen. Jede Nummer verkörpert dabei ein Tierkreiszeichen und wird entweder Yin oder Yang zugeordnet. Darüber hinaus stehen die Erdenzweige für die Bezeichnung der Jahre in einem 12er-Zyklus sowie eine bestimmte Himmelsrichtung (bei einer 30-Grad-Einteilung). So haben das Wetter und die klimatischen Prozesse generell eine Auswirkung auf alles Leben auf der Erde.

Unterschiedlichen Zeitabschnitten werden spezifische Eigenschaften und Zyklen zugeschrieben, die je nach Geburtszeit die Psyche des Individuums prägen. Demnach basieren die Aufteilung der Organe in einen 24-Stunden-Rhythmus sowie die paarweise Anordnung der Organe und Meridiane auf altchinesischen astrologischen und astronomischen Beobachtungen.

Die Lebensenergie zirkuliert stetig in unserem Körper. Dabei fließt das Qi im 24-Stunden-Rhythmus für eine Dauer von jeweils zwei Stunden besonders intensiv durch einen bestimmten Meridian und durch das ihm zugeordnete Organ. Die sogenannte Organuhr bildet diese Phänomene ab und besteht entsprechend aus 12 Doppelstundeneinheiten, die jeweils die Hochphase eines bestimmten Organs sowie die Ruhephase eines anderen spezifischen Organs angeben.

Sofern Organe eine Störung aufweisen, verstärken sich die Beschwerden während der Maximalzeiten (siehe Symptome für Disharmonien der verschiedenen Meridiane bzw. Organe, S. 28ff.). Deshalb empfiehlt es sich, therapeutische Maßnahmen während der Hochphase eines Organs durchzuführen. So ist beispielsweise der günstigste Zeitpunkt für eine Akupressur zur Stärkung der Nieren zwischen 15 und 17 Uhr.

Während der Ruhephasen fließt das Qi nur schwach durch die jeweilige Leitbahn und das ihr entsprechende Organ. Therapeutische Maßnahmen entfalten deshalb während der Ruhephase eine geringere Heilwirkung.

Tageszeit*	Erdenzweig	Tierkreiszeichen	Meridian Hochphase	Meridian Ruhephase	Yin/Yang
23-1 Uhr	Zi	Ratte	Gallenblase	Herz	Yang
1-3 Uhr	Chou	Büffel	Leber	Dünndarm	Yin
3-5 Uhr	Yin	Tiger	Lunge	Harnblase	Yin
5-7 Uhr	Mao	Hase	Dickdarm	Nieren	Yang
7-9 Uhr	Chen	Drache	Magen	Perikard	Yang
9-11 Uhr	Si	Schlange	Milz	Dreifacher Erwärmer	Yin
11-13 Uhr	Wu	Pferd	Herz	Gallenblase	Yin
13-15 Uhr	Wei	Schaf	Dünndarm	Leber	Yang
15-17 Uhr	Shen	Affe	Harnblase	Lunge	Yang
17-19 Uhr	You	Hahn	Nieren	Dickdarm	Yin
19-21 Uhr	Xu	Hund	Perikard	Magen	Yin
21-23 Uhr	Hai	Schwein	Dreifacher Erwärmer	Milz	Yang

\*Im Sommer müssen die genannten Zeiten um jeweils eine Stunde angepasst werden.



## DIE MERIDIANE

Die beiden chinesischen Schriftzeichen, die für die Meridiane stehen, haben im Einzelnen zahlreiche Bedeutungen. Generell lassen sich chinesische Schriftzeichen aufgrund ihrer Komplexität nicht eins zu eins in andere Sprachen übersetzen, weshalb man sich im Westen bereits im 15. Jahrhundert auf die Bezeichnung Meridiane geeinigt hat. Der Begriff wurde scheinbar in Anlehnung an die Geografie gewählt, da es sich bei dem Jing Luo um Energie-Leitbahnen des Körpers handelt, die diesen netzartig durchziehen.

Durch die unsichtbaren Meridiane zirkuliert die Lebensenergie Qi im Idealfall ungehindert. Sofern das nicht der Fall ist, liegt eine Störung vor, die das Qi staut oder blockiert. In der Folge treten Beschwerden auf, und es können Erkrankungen entstehen.

Die Leitbahnen verlaufen flach unter der Haut im Unterhautzellgewebe. Hier bilden sie eine Einheit mit den inneren Organen und der Körperoberfläche. Auf jedem Meridian sitzen spezifische Akupunkturpunkte, die sogenannten Zugangspunkte (auch Reizpunkte). Mithilfe dieser Punkte kann das gesamte energetische System des Körpers günstig beeinflusst und damit korrigiert werden.

Neben den 12 Hauptmeridianen gibt es weitere Leitbahnsysteme, darunter acht außerordentliche Gefäße.

## DIE HAUPTMERIDIANE

Die zwölf Hauptleitbahnen (Jing Mai) verlaufen in Längslinien am Körper entlang und sind an die fünf Yin-Organen (Herz, Lunge, Milz, Leber, Nieren) und den Herzbeutel (Perikard) sowie die sechs Yang-Organen gekoppelt (Gallenblase, Magen, Dünndarm, Dickdarm, Blase und Dreifacher Erwärmer). Dabei setzt sich jeder Funktionskreis aus einem Yin- und Yang-Organpaar zusammen.

Für jeden dieser Funktionskreise lassen sich etwa 25 charakteristische krankhafte Entgleisungen feststellen, die sich mithilfe der Stimulierung und Aktivierung von bestimmten Punkten auf dem jeweiligen Meridian behandeln lassen.

## MERIDIANPAARE

Yin-Meridian	Yang-Meridian
Lungenmeridian	Dickdarmmeridian
Milz-Pankreas-Meridian	Magenmeridian
Herzmeridian	Dünndarmmeridian
Nierenmeridian	Blasenmeridian
Perikardmeridian	Dreifacher-Erwärmer-Meridian
Lebermeridian	Gallenblasenmeridian

**Die wichtigsten Reiz- bzw- Akupressurpunkte finden Sie auf den Klappen des Buches. Sie sind abgekürzt und im Text mit dem chinesischen Fachwort versehen.**

Bl = Blase

Di = Dickdarm

3E = Dreifacher Erwärmer

Dü = Dünndarm

Ex = Extrapunkt

Gb = Gallenblase

He = Herz

KG (Ren Mai) = Konzeptionsgefäß

Le = Leber

LG (Du Mai) = Lenkergefäß

Lu = Lunge

Ma = Magen

Mi = Milz-Pankreas

Ni = Niere

Pe = Perikard

## DER LUNGENMERIDIAN

Der Lungenmeridian nimmt das Qi aus der Luft auf, wandelt es um und verteilt es. Darüber hinaus reguliert dieser Meridian die Abwehr. Durch Stimulation dieses Meridians können Atemwegsbeschwerden sowie Kopf- und Rückenschmerzen behandelt werden. Der Lungenmeridian hat seinen Anfang im mittleren Teil der Bauchhöhle, wandert abwärts und trifft im Inneren auf den Dickdarm. Dort schwenkt der Meridian um und verläuft aufwärts, dringt in das Zwerchfell ein und durchdringt schließlich die Lungenflügel. Von hier erstreckt sich die Leitbahn bis zur Kehle und stößt unterhalb des Schlüsselbeins an der seitlichen Brustwand an die Körperoberfläche. Dann wandert sie an der Innenseite des Oberarmes



bis zum Handgelenk, um dort außen an der Wurzel des Daumennagels zu enden. Ein zweiter Zweig des Meridians zweigt sich über dem Handgelenk ab und erstreckt sich an der Handaußenseite bis zur äußeren Seite des Zeigefingers. Dort trifft der Zweig auf die Dickdarmlleitbahn.

#### TYPISCHE SYMPTOME EINER STÖRUNG SIND:

- ~ Allergien
- ~ Atemprobleme
- ~ Asthma
- ~ Bronchitis
- ~ Harndrang
- ~ Heiserkeit
- ~ Hitzegefühle
- ~ Husten
- ~ Nackenverspannung
- ~ Niesen
- ~ Schulterprobleme

#### WICHTIGE REIZPUNKTE:

- ~ **Lu 1 – Zhongfu:** Ein Daumenbreit unterhalb des Schlüsselbeins, am äußeren Rand, sechs Daumenbreit seitlich der Körpermitte; reguliert das Lungen-Qi.
- ~ **Lu 5 – Chize:** Ellenbogenbeugefalte am radialen Punkt der Bizepssehne; stimuliert die Wasserzirkulation und löst Schleim aus der Lunge. Der Harnfluss wird optimiert. Wirkt sich günstig auf die Sehnen aus.
- ~ **Lu 6 – Kongzui:** An der radialen Seite des Unterarmes sieben Daumenbreit vom Handgelenk entfernt; wichtiger Punkt bei Bronchitis und Asthma, reguliert Schwitzen.
- ~ **Lu 7 – Lieque:** Am Ende der Handgelenksquerfalten auf der Daumenseite; wirkt auf die Atmungsorgane und empfiehlt sich auch bei Problemen in der Nacken- und Halsregion.

#### DER DICKDARMMERIDIAN

Die Behandlung dieses Meridians bietet sich bei Blockierungen oder Schmerzen in den Sinnesorganen, Zahnschmerzen, Schulterschmerzen und Tennisellenbogen an.

Der Dickdarmeridian beginnt an der Zeigefingerspitze und führt über die äußere Seite des Zeigefingers durch die Vertiefung zwischen den Daumensehnen. Von dort wandert er außen am Unterarm entlang bis zur seitlichen Ellenbogenfalte. An der Oberarmaußenseite zieht sich die

Leitbahn bis zum höchsten Punkt der Schulter und verzweigt sich. Ein Ast verläuft im Körperinneren, streift die Lunge und durchquert das Zwerchfell. Dann zieht er sich weiter bis zum Dickdarm. Der zweite Zweig bahnt sich seinen Weg auf der Körperoberfläche bis zum Hals. Von dort erreicht er die Wange, um dann im Körperinneren weiter zu den unteren Zähnen und dem Zahnfleisch zu gelangen. Anschließend stößt dieser Zweig wieder die Oberfläche und schwankt um Oberlippe herum zu seinem Endpunkt, der auf der gegenüberliegenden Seite neben der Nase liegt.

#### TYPISCHE SYMPTOME EINER STÖRUNG SIND:

- ~ Blähungen
- ~ Dickdarmentzündungen
- ~ Dickdarmkrämpfe
- ~ Gedächtnisprobleme
- ~ Hämorrhoiden
- ~ Magengeschwüre
- ~ Menstruationsbeschwerden
- ~ Migräne
- ~ Müde Beine
- ~ Mundgeruch
- ~ Ruhelosigkeit
- ~ Tennisarm
- ~ Verspannungen
- ~ Verstopfung
- ~ Zahnschmerzen

#### WICHTIGE REIZPUNKTE:

- ~ **Di 4 – Hegu:** Am Ende der Daumenfalte zwischen Zeigefinger und Daumen; lindert Erkrankungen im Kopfbereich (vor allem im Gesicht, in der Nackengegend und in den Zähnen) und Schmerzen im gesamten Körper (wichtigster analgetischer Punkt), wirkt Verstopfungen entgegen.
- ~ **Di 11 – Quchi:** Am äußeren Ende der Ellenbogenfalte auf der Daumenseite; Tonisierungspunkt, eliminiert Hitze und Wind der Extremitäten.
- ~ **Di 20 – Yingxiang:** In der Nasolabialfalte, auf der Höhe der Mitte des seitlichen Nasenflügelrandes; öffnet die Nase und vertreibt Wind aus dem Gesicht.

#### DER MAGENMERIDIAN

Der Magenmeridian regelt den Menstruationszyklus sowie die Eierstockfunktionen. Darüber hinaus beeinflusst er die Verdauungsfunktionen.



## TAI JI QUAN

Die Basis des altchinesischen Tai Ji Quan bildet die Verteidigungstechnik des Kung Fu, deren wesentlicher Bestandteil neben den körperlichen Aspekten ebenso wie beim Qi Gong Meditation ist. Tai Ji Quan vitalisiert Körper, Geist und Seele, spendet Lebensfreude und fördert die Gesundheit.

Mit der Gründung der Volksrepublik China im Jahre 1949 wurde Tai Ji Quan, das auch Schattenboxen genannt wird, zum Volkssport erhoben und ist im Westen inzwischen auch nicht mehr unbekannt.

Die „sanfte“ Kampfkunst trug in der Vergangenheit viele Namen, ehe sich die Bezeichnung Tai Ji Quan etabliert hat. Ruanshou (weiche Hand), Changquan (lange Faust) oder Mianquan (baumwollene Faust) sind nur einige Beispiele. Zieht man die Bedeutung der Worte näher in Betracht, fällt auf, dass sie alle etwas Sanftes oder Weiches umschreiben, das der kraftvollen Faust entgegensteht. Die Bezeichnungen spiegeln also das Dualismus-Prinzip wider, das auch in der praktischen Ausübung des Schattenboxens seinen Ausdruck findet und sich aus den nachfolgenden gegensätzlichen Elementen zusammensetzt: Stille (Jing), Bewegung (Dong), weich (Rou) und hart (Gang). Bereits in den klassischen Schriften des Tai Ji Quan steht geschrieben, dass „Bewegung Yang, Stille Yin hervorbringt“.

Es existieren verschiedene Stile des Tai Ji Quan. Sie ergänzen und befruchten sich gegenseitig: der Chen-, der Yang-, der Wu-, der Hao- und der Sun-Stil. Obgleich ihre Ausprägungen unterschiedlich sind, verbinden sie harmonische Bewegungen bei gleichzeitiger Stabilität und Balance.

Die sogenannte Peking-Form gliedert sich in 24 Folgen. Es handelt sich dabei um eine kurze Form, die im Gegensatz zu den langen relativ einfach zu erlernen ist und deshalb auch für Anfänger geeignet ist. Trotzdem ist die Anleitung eines erfahrenen Tai-Ji-Lehrers von großer Bedeutung. Erkundigen Sie sich am besten bei Ihrem Heilpraktiker und/oder TCM-Arzt nach einer guten Adresse.

Ansonsten bieten sich für Einsteiger zu Hause die im Folgenden vorgestellten Grundübungen an. Sie harmonisieren allesamt das Qi und bieten sich als effektive Zusatzmaßnahme bei allen Beschwerden und Erkrankungen an. Aber auch beim Tai Ji Quan bieten sich bei bestimm-

ten Indikationen spezifische Übungen an, die die Therapie noch effektiver gestalten. Sie finden diese bei den jeweiligen Beschwerden und Krankheiten im Selbsthilfeteil separat erörtert.

Trainieren Sie zu Beginn am besten täglich in zwei Einheiten von jeweils zehn Minuten. Dabei sollten Sie nachfolgende Empfehlungen beherzigen:

- ~ Bei Krankheit lassen Sie das Training lieber sein und setzen es erst fort, wenn Sie sich wieder wohlfühlen.
- ~ Achten Sie immer auf frische Luftzufuhr. Noch besser ist es, wenn Sie im Freien trainieren. Tragen Sie bequeme Kleidung, und verzichten Sie auf Schuhe.
- ~ Der Ursprung jeder Bewegung ist in den Füßen, wird von den Hüften gelenkt und wirkt durch die Finger.
- ~ Alle Bewegungen sollten langsam und fließend ausgeführt werden. Bewegt sich ein Teil des Körpers, ruht der andere. Stellen Sie sich während der Übungen vor, alles Schwere sinkt nach unten in den Boden.

### AUSGANGSPOSITION

- ~ Sie stehen aufrecht und gerade. Ihre Füße sind hüftbreit auseinander, und die Fußspitzen zeigen leicht nach innen. Ihre Knie sind einwärts gedreht und leicht gebeugt. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf den vorderen Teil Ihrer Füße. Ihre Arme hängen locker seitlich herab, und Sie blicken nach vorn. Der Hals ist gestreckt und das Kinn leicht eingezogen. Sie atmen tief und gleichmäßig.
- ~ Führen Sie nun die Fingerspitzen und Ihre Hände zueinander, bis der Abstand etwa zehn Zentimeter beträgt. Ihre Hände sind ganz locker. Dabei weisen die Handflächen zum Körper und befinden sich etwa auf Brusthöhe. Schließen Sie die Augen und verharren Sie 5–10 Minuten in dieser Position. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.



### DAS QI WECKEN

- ~ Begeben Sie sich in die Ausgangsposition.
- ~ Bewegen Sie Ihre Arme behutsam nach vorn, bis sie auf Schulterhöhe angelangt sind. Strecken Sie die Ellenbogen dabei nicht durch. Die Hände hängen zunächst entspannt nach unten.
- ~ Strecken Sie Ihre Hände nun langsam aus.
- ~ Senken Sie ruhig die Ellenbogen. Dadurch ziehen Sie die Handgelenke zum Körper. Die Hände sind entspannt und angewinkelt.
- ~ Anschließend gleiten Ihre Unterarme und Hände langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.



### HALTE DIE ERDE

- ~ Begeben Sie sich in die Ausgangsposition.
- ~ Erweitern Sie den Abstand zwischen Ihren Füßen, bis Sie in die Grätsche kommen. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Oberkörper weiterhin aufrecht ist.
- ~ Beugen Sie Ihre Knie im rechten Winkel an. Ziehen Sie die Hüfte ein wenig nach vorn. Ihr Gewicht ruht gleichmäßig auf beiden Füßen.
- ~ Heben Sie Ihre Arme ein wenig seitlich an. Dabei führen Sie Ihre Hände automatisch nach vorn. Die Arme bilden nun einen leichten Bogen. Ihre Handflächen sind zum Boden ausgerichtet. Sie atmen langsam und gleichmäßig ein und aus.
- ~ Dann nehmen Sie wieder die Ausgangsposition ein. Stehen Sie so etwa fünf Minuten lang.



### HALTE DEN HIMMEL

- ~ Begeben Sie sich in die Ausgangsposition.
- ~ Ihre Finger sind verschränkt und formen eine Schale vor Ihrem Unterleib. Dabei weisen Ihre Handflächen nach oben.
- ~ In einer ruhigen und gleichmäßigen Bewegung bewegen Sie Ihre Arme vor Ihrem Körper nach oben. Die Hände drehen sich so, dass die Handflächen nach vorn ausgerichtet sind. Die Finger bleiben verschränkt.
- ~ Wenn die Arme über dem Kopf beinahe ausgestreckt sind, bleiben Sie einige Atemzüge lang in dieser Position. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern entspannt bleiben.
- ~ Senken Sie schließlich Ihre Hände über dem Kopf ein wenig ab.
- ~ Führen Sie danach Ihre Arme in einem weiten Bogen auseinander. Ihre Hände sind dabei abgewinkelt. Wenn Sie die Schulterhöhe erreicht haben, strecken Sie die Handgelenke leicht durch.



### WOLKENHÄNDE

- ~ Begeben Sie sich in die Ausgangsposition.
- ~ Sie drehen Ihren Kopf leicht nach links, das Gewicht lagert auf dem linken Bein, und die rechte Ferse hat keinen Bodenkontakt. Nun weisen die Handflächen nach vorn, die Ellenbogen sind leicht gebeugt, und Sie heben die linke Hand von innen nach außen auf Augenhöhe. Die rechte Hand wird unter dem Ellenbogen...



(...)



SELBSTHILFE BEI  
癒福康  
BESCHWERDEN

## SO AKTIVIEREN SIE IHRE SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern wie bereits beschrieben eine Phase im Leben, die sich bei vielen Frauen durch Übergangsbeschwerden bemerkbar macht. Körper, Geist und Seele brauchen Zeit, um sich an die neuen energetischen Zustände anzupassen.

Bereits existierende energetische Dysbalancen können die mit dem energetischen Wandel einhergehenden Beschwerden verstärken. Solche Muster entstehen aufgrund von seelischen, klimatischen und konstitutionellen Einflüssen. Darüber hinaus spielt auch die Lebensführung eine wichtige Rolle. Hier gilt es, das Übel an der Wurzel zu packen und die Energien zu harmonisieren.

Im Folgenden werden verschiedene Beschwerden und Methoden zur Selbstbehandlung erörtert, die mit den Wechseljahren assoziiert werden. Sämtliche Anwendungen können in der Regel bedenkenlos als komplementäre Therapie erfolgen. Trotzdem ist es ratsam, im Vorfeld den behandelnden Arzt über die jeweiligen Maßnahmen zu informieren. Sollte sich innerhalb von drei Tagen keine Besserung einstellen oder verschärfen sich die Beschwerden sogar, empfiehlt sich das Aufsuchen eines TCM-Arztes oder Schulmediziners.

### SO FINDEN SIE SICH ZURECHT!

Heilteemischungen, Massagetechniken oder auch verschiedene Körperübungen helfen Ihnen, gesund zu werden und zu bleiben.

Details dazu können Sie auf den genannten Seiten nachlesen:

Die Zubereitungshinweise für **chinesische Heiltees** finden Sie auf S. 94ff.

Hinweise zur **Akupressurtechnik** können Sie auf S. 64ff. nachlesen, die Reizpunkte selbst sind auf den Buchklappen eingezeichnet.

Ab S. 78 sind die Übungen des **Duftenden Qi Gong** genau beschrieben.

## BEWEGUNGSAPPARAT

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Beschwerden des Bewegungsapparats auf verschiedene Ursachen zurückgeführt. Neben Verletzungen sollen beispielsweise Gelenkschmerzen auch durch Eindringen von Kälte, Feuchtigkeit, Hitze oder Wind verursacht werden. Diese äußeren Faktoren unterbrechen den Fluss von Qi sowie Blut-Xue und rufen entzündliche Prozesse und Schmerzen hervor. Beispielsweise lassen sich Rückenschmerzen und Verspannungen häufig auf Kälte zurückführen. Hingegen beruhen rheumatische Beschwerden und Beschwerden mehrerer Gelenke auf einer Organstörung. Auch in diesem Fall muss der Qi- sowie Blut-Xue-Fluss in den jeweiligen Meridianen wieder harmonisiert werden. Daneben können Beschwerden des Bewegungsapparats auch seelische Ursachen wie Stress, Überbelastung oder negative Gefühle haben.

## GELENKSCHMERZEN

Gelenkschmerzen führen häufig zu einer Bewegungseinschränkung, die in Begleitung von Schmerzen sowie Schwellungen oder Rötungen der Haut im betreffenden Areal auftreten. Als Ursache werden mechanische oder entzündliche Gelenkschädigungen sowie Verletzungen betrachtet. Aber auch Fehlstellungen können der Grund für Beschwerden dieser Art sein. Generell werden Gelenkschmerzen in der TCM mit dem sogenannten Bi-Syndrom in Verbindung gebracht. Hier kann das Qi aufgrund von klimatischen Faktoren nicht mehr frei fließen. Kalte Gliedmaßen und starke Schmerzen werden mit pathogener Kälte assoziiert, während übermäßige Hitze geschwollene Gelenke hervorruft. Bei einem Übermaß an Feuchtigkeit sind die Gelenke ebenfalls geschwollen, jedoch nicht heiß. Sofern sich die Schmerzen nicht fest an einem Ort lokalisieren lassen, herrscht pathogener Wind vor.

Ein weiterer Grund für Gelenkschmerzen können Hitzewallungen (siehe S. 208ff.) sein. Diese führen zu ...  
die be- ...

(...)

ÄUSSERLICHE ANWENDUNGEN

- ~ **Sanfte Brustmassagen:** Sanfte Massagen der Brüste mit kreisenden Bewegungen können Brustspannen und Brustschmerzen lindern. Hierzu eignen sich Lavendel- oder Rosen-Massageöle.
- ~ **Quark-Brustwickel:** Etwa 500 g gekühlten Quark gleichmäßig auf einem sauberen Leintuch verteilen, und danach das Tuch mit der Quarkseite auf die Brüste legen. Der Quarkwickel bleibt so lange auf den Brüsten, bis er vollständig durchgewärmt ist. Nach dem Abnehmen des Wickels werden die auf der Haut verbliebenen Quarkreste sanft mit kühlem Wasser abgewaschen.
- ~ **Lavendel-Wickel:** Einige Tropfen ätherisches Lavendelöl auf ein sauberes Leintuch/Baumwolltuch träufeln und das Tuch in Alufolie einschlagen. Nun wird das Tuch circa 10 Minuten zwischen zwei heiße Wärmflaschen gelegt und anschließend einmal um die Brust gewickelt. Das Ganze mit einem vorgewärmten Handtuch (einfach über die warme Heizung hängen) abdecken. Der Wickel wird abgenommen, sobald er auskühlt. Er lindert Schmerzen und Spannungen in der Brust.

INNERLICHE ANWENDUNGEN

- ~ **Ernährung:** Auf Bohnenkaffee, Schokolade und Schwarztee sollte verzichtet werden. Darüber hinaus ist auf eine vollwertige Kost zu achten, die Übergewicht entgegenwirkt. Eine fett- und salzarme Kost wird empfohlen. Nikotingenuss sollte vermieden werden.
- ~ **Kirschen:** Essen Sie bei Schmerzen Kirschen, oder trinken Sie Kirschsaft. Die Frucht hat wie Ingwer eine schmerzlindernde Wirkung.
- ~ **Mönchspfeffer:** Die Einnahme von Mönchspfeffer harmonisiert die Hormone. Das Präparat sollte gemäß den jeweiligen Angaben auf der Verpackung eingenommen werden.

AKUPRESSUR

- ~ **Di 4 – Hegu:** Am Ende der Daumenfalte zwischen Zeigefinger und Daumen
- ~ **LG 20 – Baihui:** Auf der Fontanelle, Treffpunkt der Mittellinie mit der Oberseite der Ohren
- ~ **Ma 15 – Wuyi:** Im zweiten Intercostalraum (Raum zwischen den Rippen) auf der Mammillarlinie

- ~ **Ma 16 – Yingchuanq:** Im dritten Intercostalraum (Raum zwischen den Rippen) auf der Mammillarlinie
- ~ **Gb 41 – Zulinqi:** Zwischen den beiden oberen Enden der Mittelfußknochen der vierten und der kleinen Zehe.
- ~ **KG 17 – Danzhong:** In der Mitte des Brustbeins, auf der Linie des vierten Rippenzwischenraums

BEWEGUNG UND MEDITATION

Regelmäßige Bewegung wirkt schmerzlindernd. Darüber hinaus trägt sie zur Entspannung bei.

**Duftendes Qi Gong** (S. 78ff.)

- ~ Der Jünger betet zu Buddha
- ~ Die Hände kreuzend schwingen

 JUCKREIZ / SCHMERZEN IM INTIMBEREICH  
(SCHEIDENTROCKENHEIT/ATROPHIE UND SCHEIDENINFREKTION/VAGINITIS)

Nach der Menopause leiden viele Frauen aufgrund der versiegenden Produktion der Östrogene unter einer vaginalen Atrophie. Durch die Hormonumstellung wird die Schleimhaut der Scheide zunehmend dünner und trockener, es kommt zu mangelnder Durchblutung, und die Scheidenschleimhaut bildet sich zurück. Außerdem können sich hinter dem Juckreiz in der Scheide bzw. der Scheidentrockenheit auch Erkrankungen wie Schuppenflechte, Diabetes, Krebs, Multiple Sklerose verbergen. Psychische Probleme sowie Angst oder Stress begünstigen Scheidentrockenheit. Die TCM assoziiert sie unter anderem mit einem Yin-Mangel.

Eine vaginale Atrophie macht sich unter anderem durch Brennen und Juckreiz im Intimbereich in Verbindung mit ständiger Flüssigkeitsabsonderung der Scheide und Ausfluss sowie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr bemerkbar. Teilweise kann es auch zu leichten Blutungen kommen. Die Scheidenschleimhaut wird anfälliger für Verletzungen und Infektionen, sodass es nicht selten zu einer späteren Ansteckung mit Krankheitserregern wie Bakterien oder Pilzen kommt.

Darüber hinaus begünstigen ungesunde Veränderungen des Scheidenmilieus Entzündungen sowie Infektionen durch Keime. Daneben können auch seelische Probleme die Entstehung einer Scheideninfektion fördern. Als Ursache für eine Entzündung gelten laut TCM Feuchtigkeit und Kälte sowie Hitze und Feuchtigkeit.

Rasiermesserartige, stechende oder brennende Schmerzen im Bereich der Vulva werden auch mit dem Krankheitsbild Vulvodynie assoziiert. Hier können die Schmerzen durch Berührungen, aber auch ohne äußeren Anlass auftreten und sich durch bestimmte Körperpositionen verschärfen. Die tatsächliche Ursache hierfür ist bisher nicht geklärt. Fest steht allerdings, dass die Nerven eine wichtige Rolle spielen. In der chinesischen Lehre werden Schmerzen generell mit einer Qi- sowie Blut-Xue-Blockade assoziiert.

#### ÄUSSERLICHE ANWENDUNGEN

- ~ **Chlorwasser meiden:** Chlorwasser bringt das bakterielle Milieu der Scheidenflora durcheinander und hat zudem eine austrocknende Wirkung. Meiden Sie also Schwimmbäder mit chlorhaltigem Wasser.
- ~ **Richtige Intimhygiene:** Verzichten Sie bei der Intimhygiene auf aggressive Seifen oder Duschgels. Sie zerstören den empfindlichen Säuremantel der Haut und eliminieren Milchsäurebakterien, was zu einer Störung der natürlichen selbstreinigenden Funktion der Scheide führt. Es genügt, den Intimbereich mit klarem, lauwarmem Wasser zu waschen. Bei Bedarf kann auch eine pH-neutrale Waschlotion angewendet werden. Während der Menstruation sollte der Genitalbereich mehrmals täglich mit klarem Wasser gereinigt werden.
- ~ **Cremes und Gels:** Um trotzdem ein ausgefülltes Sexualleben zu haben, empfiehlt sich die Anwendung von Feuchtigkeitscremes und Gleitgels auf Wasserbasis. Sie können auch Weizenkeimöl oder Mandelöl als Gleitmittel verwenden.
- ~ **Teebaumöl-Bad:** Geben Sie 10 Tropfen Teebaumöl in das Badewasser. Andere Badezusätze werden hierbei nicht verwendet. Die Badedauer beträgt 10–15 Minuten. Teebaumöl hat eine antiseptische, antimikrobielle und antibakterielle Wirkung.
- ~ **Rosen-Sahne-Bad:** Ätherische Öle wie Rose oder Muskatellersalbei in Kombination mit etwas Sahne als Badezusatz regen die Scheidensekretion und die Libido an.

- ~ **Ringelblumenöl:** Pflegen Sie Ihren Scheidenausgang täglich mit Ringelblumenöl (auch Mandel- oder Weizenkeimöl). Das sorgt für eine geschmeidige Haut und wirkt präventiv gegen Infektionen.
- ~ **Lokale Hormontherapie:** Wenden Sie Phytoöstrogene in Form von Vaginalzäpfchen an. Diese werden vor dem Zubettgehen in die Scheide eingeführt. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem TCM-Arzt beraten. Ebenfalls empfiehlt sich die Anwendung von Östrogensalben und -zäpfchen. Hierdurch wird das Brustkrebsrisiko nicht erhöht.

#### INNERLICHE ANWENDUNGEN

- ~ **Ernährung:** Nehmen Sie reichlich Omega-3-Fettsäuren zu sich. Diese stecken vor allem in Leinöl, Rapsöl, Fisch (z. B. Schellfisch, Thunfisch, Makrele, Lachs und Forelle) sowie Walnüssen. Yin-stärkende Lebensmittel sind verschiedene Obst- und Gemüsesorten wie Äpfel, Bananen, Auberginen, Artischocken oder Kohl. Die Lebensmittel sollten lange und mit viel Wasser gekocht werden. Außerdem sollten Sie mindestens 2 l täglich trinken. Meiden Sie Alkohol und Nikotin.
- ~ **Leinsamen:** Nehmen Sie täglich 1 EL Leinsamen zu sich – am besten verrührt in einem Joghurt oder mit einem Glas Wasser. Sie enthalten Lignane sowie andere Phytohormone und stimulieren die Schleimproduktion. Daneben sollen Leinsamen den mit Hitzewallungen assoziierten Schweißausbrüchen entgegenwirken.
- ~ **Meerrettichpaste:** Reiben Sie frischen Meerrettich, und mengen Sie etwas Zitronensaft unter, bis eine breiartige Masse entsteht. Essen Sie zwei- bis dreimal täglich jeweils ½ TL davon. Das bringt das Scheidenmilieu wieder in Balance und stärkt das Immunsystem.
- ~ **Weihrauch-Supplemente:** Das Harz des Weihrauchs kann bei chronischen Schmerzen Abhilfe schaffen. Nehmen Sie nach Abklärung mit dem Arzt regelmäßig Weihrauch-Tabletten ein.
- ~ **Piperin:** 20 Milligramm, zweimal täglich, maximal 7 Tage. Piperin hat eine immunstimulierende, antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Die Substanz sollte nur kurzzeitig angewendet werden. Frauen mit Kinderwunsch wird von Piperin abgeraten.
- ~ **Chinesische Teerezeptur bei Vaginitis:** 6–9 g Ze Xie (Orientfroschlöffelknolle), 6–15 g Jin Yin Hua (Geißblattblüten), 6–9 g Ingwer, 9–15 g Ban Lan Gen (Färberwaidwurzel)  
Dieser Heiltee wirkt desinfizierend, entgiftend und normalisierend.

AKUPRESSUR

- ~ **KG 17 – Danzhong:** In der Mitte des Brustbeins, auf der Linie des vierten Rippenzwischenraums. Stärkt unter anderem das Immunsystem, wirkt gegen Stress und beruhigt.
- ~ **Le 3 – Taichong:** Zwischen den Enden der Mittelfußknochen der großen und der zweiten Zehe, in einer Vertiefung. Lindert unter anderem Schmerzen im Genitalbereich.
- ~ **Le 8 – Ququan:** Am zur Körpermitte hin gelegenen Ende der Beugefalte des Kniegelenks bei gebeugtem Knie, zwischen den Sehnen des Schneide- und Schlangmuskels. Hilft unter anderem gegen Schmerzen im Genitalbereich.

BEWEGUNG UND MEDITATION

Regelmäßige Bewegung regt die Durchblutung an. Sanftes Tai Ji Quan (siehe S. 88ff.) ist ein erster Schritt, um den Fluss des Qi und des Blutes anzuregen und zu harmonisieren. Gleichzeitig baut es Stress ab, der Scheidentrockenheit begünstigen kann. Unter anderem empfiehlt sich auch Beckenbodengymnastik, da hier gezielt die Durchblutung im Intimbereich angeregt wird.

## ZYKLUSVERÄNDERUNGEN/-STÖRUNGEN

Mit Einsetzen der Wechseljahre und damit sinkendem Hormonspiegel spielt die Menstruation verrückt!

Es kann es zu unregelmäßigen Abständen zwischen den Blutungen kommen. Darüber hinaus kann die Menstruation lange, aber auch sehr kurz andauern. Ebenso sind Zwischenblutungen oder das vollständige Ausbleiben der Menstruation nicht ungewöhnlich. Daneben kann es auch zu Veränderungen hinsichtlich der Menstruationsstärke kommen. Schwache Menstruation kann ebenso wie eine sehr starke auftreten.

Dennoch können auch andere Ursachen für Menstruationsbeschwerden und -störungen vorliegen wie etwa Stress, Klimaumstellungen sowie diverse Erkrankungen wie Gebärmutterpolypen oder -myome. Nicht alle Störungen kommen also von der hormonellen Umstellung.

## AUSBLEIBENDE MONATSBLUTUNG (AMENORRHÖ)

Mit dem Ende der fruchtbaren Lebensphase bleibt die Menstruation schließlich vollständig und dauerhaft aus. Bis zur Menopause kann sie allerdings auch hier und da ausbleiben. In der Regel lässt sich das wie gesagt auf die hormonelle Umstellung zurückführen. Allerdings können auch andere Gründe wie eine Schwangerschaft oder körperliche sowie seelische Störungen wie Stress, Sorgen, Ängste und übermäßige Belastung vorliegen. Starkes Übergewicht kann ebenso wie eine deutliche Gewichtsabnahme den Hormonhaushalt und damit die Blutung beeinflussen. Gleiches gilt für bestimmte Medikamente.

Die Chinesen verbinden ebenfalls mehrere Ursachen mit einer Amenorrhö. Sie kann das Resultat einer Stagnation des Leber- und Herz-Qi sein, die durch innere Faktoren (Emotionen) ausgelöst wird. Sie blockieren das Blut-Xue. Darüber hinaus kann auch ein Yin- und Blut-Xue-Mangel, bedingt durch Mangelernährung oder Erschöpfung, eine Rolle spielen. Auch kann das Blut nicht über ausreichend Wärme verfügen, was ebenfalls zu einem Ausbleiben der Regel führt.

INNERLICHE ANWENDUNGEN

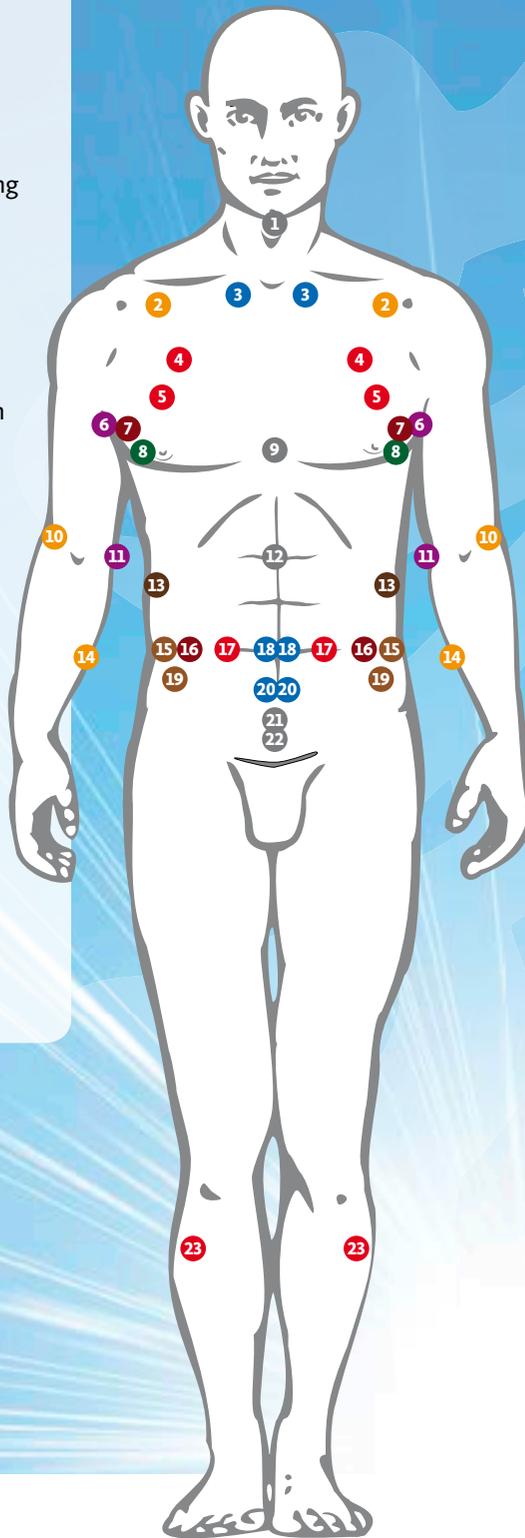
- ~ **Beifuß:** 2 TL Beifußkraut mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Nehmen Sie täglich 2–3 Tassen des Tees ein. Bei Bluthochdruck ist Beifuß kontraindiziert.
- ~ **Mönchspfeffer:** Nehmen Sie regelmäßig Mönchspfeffer ein.
- ~ **Kräutermischung:** Stellen Sie eine Teemischung aus je 20 g Rosmarin und Poleiminze sowie je 45 g Beifußkraut und Beifußwurzel, 40 g Liebstöckelwurzel und 30 g Eberraute her. Für 1 Tasse Tee überbrühen Sie 2 TL der Kräutermischung mit 200 ml Wasser, abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Bei Bedarf mit Honig süßen. Die Teekur sollte mehrere Wochen vollzogen werden.
- ~ **Chinesische Teerezeptur bei ausbleibender Menstruation:** 4,5–9 g Dang Gui (Chinesische Angelikawurzel), 6–12 g Mai Dong (Schlangbartwurzel), 4,5–9 g Niu Xi (Achyranthis-Wurzel), 3–9 g Hong Hua (Saflorblüten)

Dieser Heiltee fördert die Durchblutung...

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

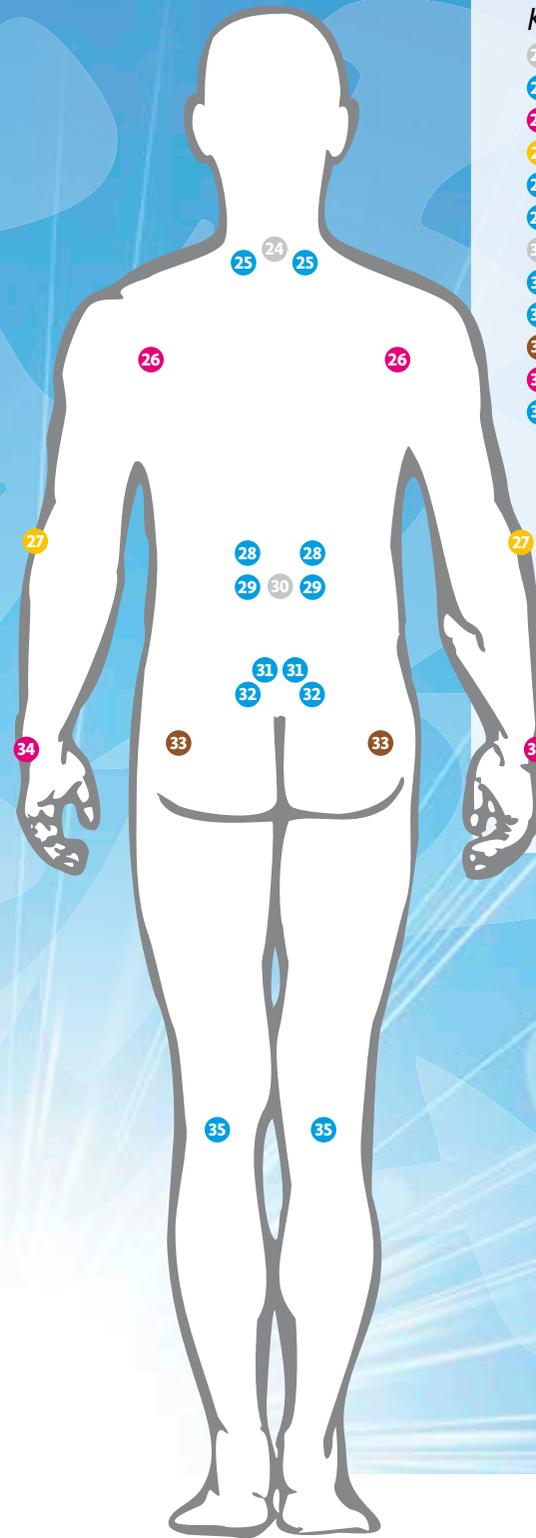
## Körpervorderseite

- 1 KG 23 – Lianquan
- 2 Lu 1 – Zhongfu
- 3 Ni 27 – Shufu
- 4 Ma 15 – Wuyi
- 5 Ma 16 – Yingchuang
- 6 He 1 – Jiquan
- 7 Mi 18 – Tianxi
- 8 Pe 1 – Tianchi
- 9 KG 17 – Danzhong
- 10 Lu 5 – Chize
- 11 He 3 – Shaohai
- 12 KG 12 – Zhongwan
- 13 Le 13 – Zhangmen
- 14 Lu 6 – Kongzui
- 15 Gb 26 – Daimai
- 16 Mi 15 – Daheng
- 17 Ma 25 – Tianshu
- 18 Ni 16 – Huangshu
- 19 Gb 28 – Weidao
- 20 Ni 14 – Siman
- 21 KG 4 – Guanyuan
- 22 KG 3 – Zhongji
- 23 Ma 36 – Zusanli



## Körperrückseite

- 24 LG 14 – Dazhui
- 25 Bl 11 – Dazhu
- 26 Dü 10 – Naoshu
- 27 Di 11 – Quchi
- 28 Bl 22 – Sanjiaoshu
- 29 Bl 23 – Shenshu
- 30 LG 4 – Mingmen
- 31 Bl 31 – Shangliao
- 32 Bl 28 – Pangguangshu
- 33 Gb 30 – Huantiao
- 34 Dü 6 – Yanglao
- 35 Bl 40 – Weizhong



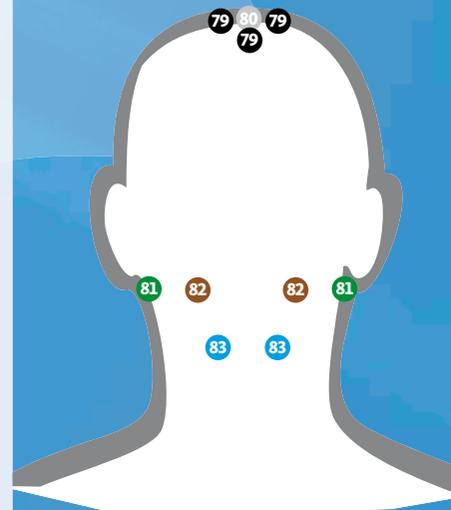
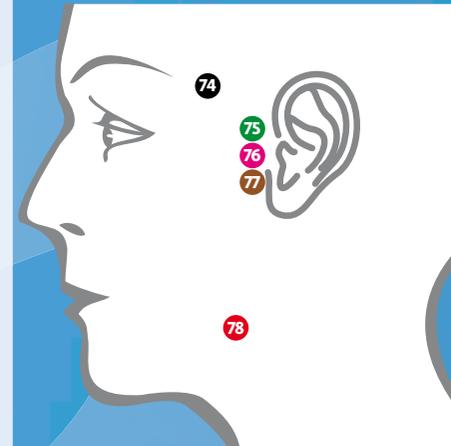
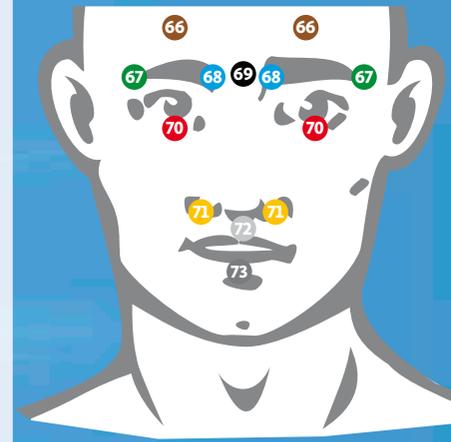


## Beine

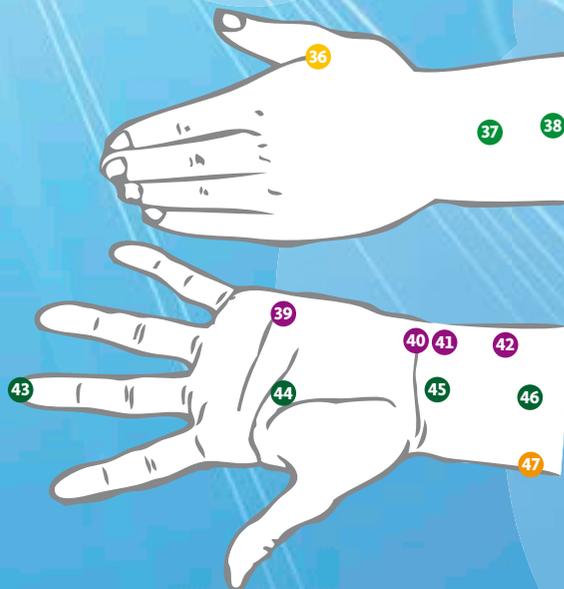
- 48 Mi 9 – Yinlingquan
- 49 Le 6 – Zhongdu
- 50 Le 5 – Ligou
- 51 Mi 6 – Sanyinjiao
- 52 Ni 8 – Jiaoxin
- 53 Ni 7 – Fuliu
- 54 Ni 3 – Taixi
- 55 Ni 6 – Zhaohai
- 56 Mi 4 – Gongsun
- 57 Mi 3 – Taibai
- 58 Le 8 – Ququan
- 59 Gb 34 – Yanglingquan
- 60 Gb 37 – Guangming
- 61 Bl 60 – Kunlun
- 62 Gb 41 – Zulinqi
- 63 Le 3 – Taichong
- 64 Le 2 – Xingjian
- 65 Ni 1 – Yongquan

## Kopf

- 66 Gb 14 – Yangbai
- 67 3E 23 – Sizhukong
- 68 Bl 2 – Cuanzhu
- 69 Ex 1 – Yintang
- 70 Ma 1 – Chengqi
- 71 Di 20 – Yingxiang
- 72 LG 26 – Renzhong
- 73 KG 24 – Chengjiang
- 74 Ex 2 – Taiyang
- 75 3E 21 – Ermen
- 76 Dü 19 – Tinggong
- 77 Gb 2 – Tinghui
- 78 Ma 6 – Jiache
- 79 Ex 6 – Sishencong
- 80 LG 20 – Baihui
- 81 3E 17 – Yifeng
- 82 Gb 20 – Fengchi
- 83 Bl 10 – Tianzhu



## Hände



- 36 Di 4 – Hegu
- 37 3E 5 – Waiguan
- 38 3E 8 – Sanyangluo
- 39 He 8 – Shaofu
- 40 He 7 – Shenmen
- 41 He 6 – Yinxi
- 42 He 4 – Lingdao
- 43 Pe 9 – Zhongchong
- 44 Pe 8 – Laogong
- 45 Pe 7 – Daling
- 46 Pe 6 – Neiguan
- 47 Lu 7 – Lieque