



Dein kleines Wunder
© Dr. med. Dunja Petersen

Überblick zur Entwicklung

- Über 5000 Jahre alt (Stein- und Bambus-Splitter)
- Erfahrungsmedizin und Familiengeheimnis
- Körper, Geist/Seele wirken zusammen
- Energie durchströmt den Körper wie Flüsse eine Landschaft durchströmen

- Mitte des 20. Jhd. in der Kulturrevolution Chinas zusammengefasst und allen zur Verfügung gestellt

Energetische Grundbegriffe

Qi

- eine aktive und gerichtete Lebensenergie
- es gibt viele Untergruppen von Qi

Xue

- häufig mit „Blut“ übersetzt
- das stoffliche Komplement zum Qi

Jing

- das energetische Fundament, häufig mit dem persönlichen Genpool verglichen
- die angeborene Konstitution

Shen

- eine aktive Kraft der äußeren Erscheinung und des Bewusstseins, Persönlichkeit, mentale Aktivität
- geistige Kraft

große Theorien

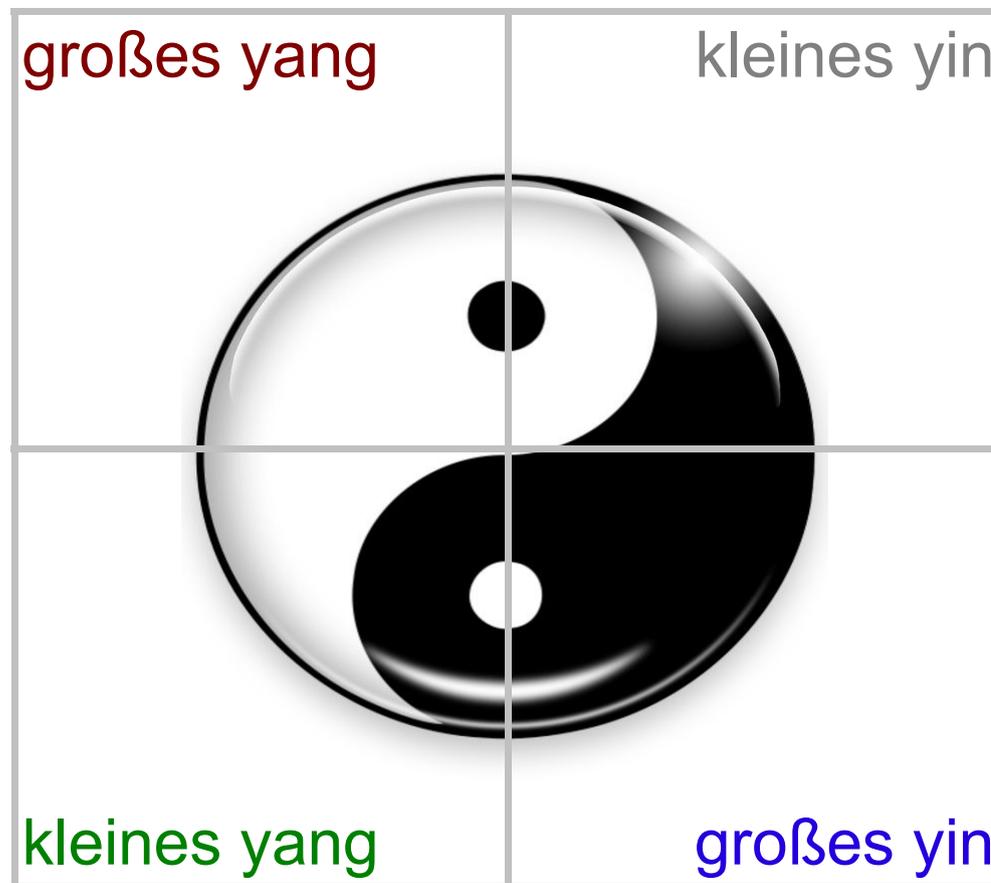
Yin und Yang –
polares System



Yin	Yang
materiell	dynamisch
Erde	Himmel
innen	außen
unten	oben
dunkel	hell
kalt	warm
Winter	Sommer
Nacht	Tag
weiblich	männlich
Körper	Seele/Geist

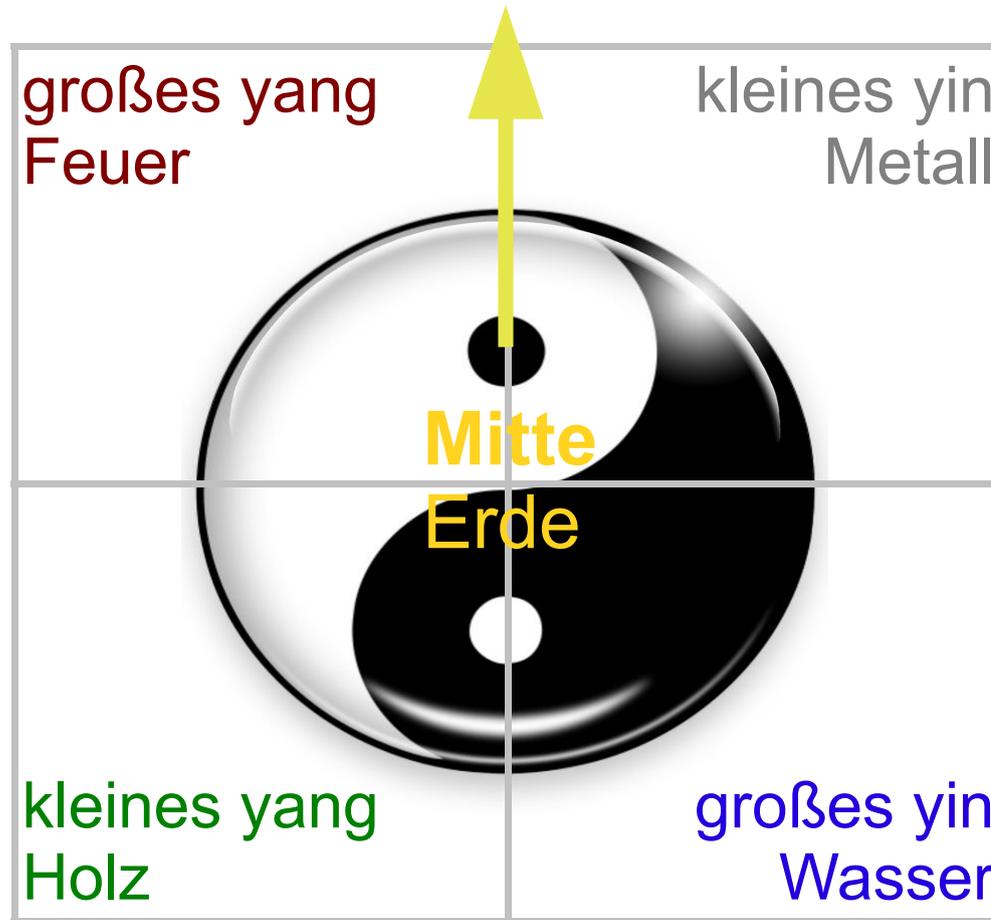
große Theorien

4 Ansichten von yin und yang



große Theorien

Die Mitte ist das 5. Element



Die 5 Elemente

Ein Wandlungssystem | Energie-Übergänge



- Holz füttert
- Feuer bringt Asche
- Erde wird zu Erz
- Metall wird gelöst und mineralisiert
- Wasser steigt auf

Entsprechungen der 5 Elemente

Die Wandlungsphasen

5 Elemente	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Farben					
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spät-sommer	Herbst	Winter
Geschmack	Sauer	Bitter	süß	Scharf	salzig
Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Hohlorgan	Gallen-blase	Dünn-darm	Magen, Pankreas	Dickdarm	Blase
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Gefühl	Wut	Freude	Sympathie	Trauer	Angst

TCM-Bezeichnung der sogenannten Funktionskreise: Zusammenwirken von Organ-Systemen	Leber	Herz	Mitte	Lunge	Niere
--	-------	------	-------	-------	-------

Einige Zuordnungen der Elemente

Leber

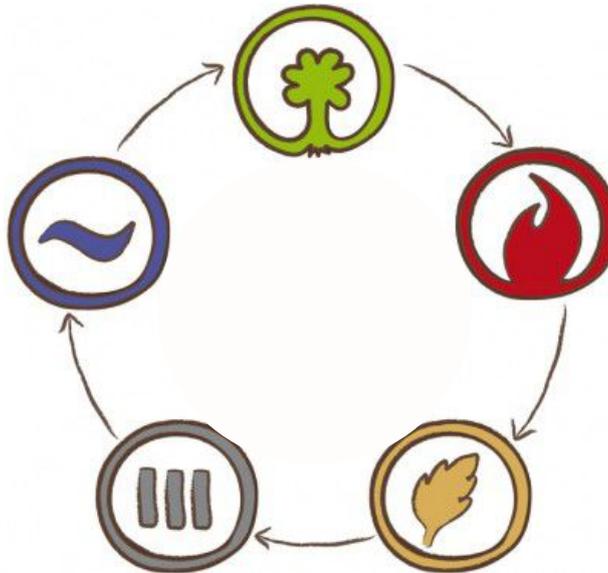
Muskulatur, Sehnen, Leber/Galle,
Blutspeicher, Schilddrüse
Weibl./männl. Hormonsystem
Kontrolle, Perfektion, Umsetzung
Ungeduld, Reizbarkeit und Wut

Niere

Knochen, Zähne
Fruchtbarkeit, Keimzelle
Gehirn/Nervensystem
Angeb. Lebensenergie
Durchhaltevermögen
Furcht, Trauma, Angst

Lunge

Infektneigung, Haut
Atemwege, Stimme
Ordnung, Struktur,
Ethik und Moral
Abgrenzung, Trauer



Herz

Herz, Herzrhythmus
Schlaf, Ruhe / Unruhe
Geist, Erklären
Begeisterung, Freude /
Depression, Sucht

Mitte

Klärfunktion, Stoffwechsel,
Magen-Darm, Verdauung
erworbene Energie
Konzentration, klar denken
Harmonie, Fürsorge, Helfen
Grübeln, Sorgen

Die energetischen Verbindungen

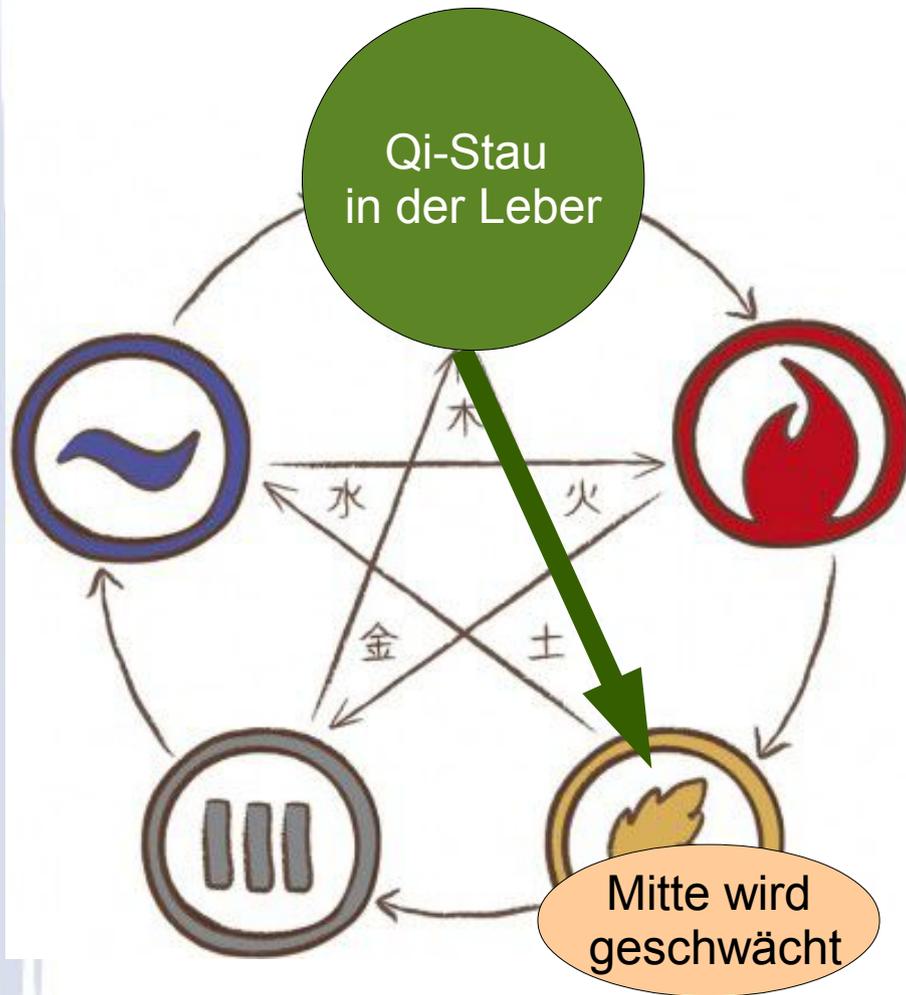
Neben dem Energie-Umlauf im Uhrzeigersinn sorgt ein so genannter Kontroll-Zyklus für Stabilität und Ausgleich.

Im Falle eines Ungleichgewichts (z.B. unter Stress) zeigen sich gesundheitliche Störungen ggf. nicht im Ursprungselement, sondern an anderer Stelle – z.B. im „kontrollierten“ Element oder den benachbarten Elementen.



1. Beispiel

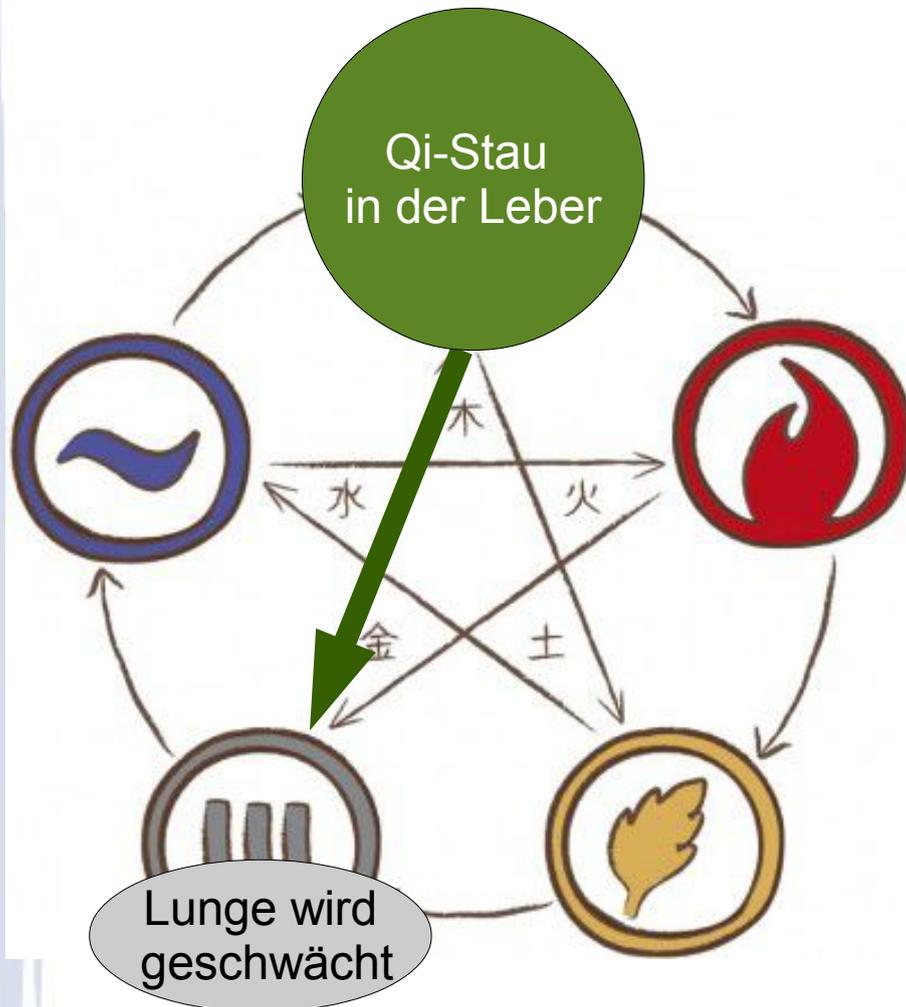
Die „Über-Kontrolle“



Die Leber steht für Kontrolle, Perfektion und Umsetzungsvermögen.

- Stressphase: Energieansammlung (Qi-Stau) in der Leber hat auf Dauer Folgen..
- Das Qi „fließt über“ zur Mitte
- die Mitte bekommt dadurch Verdauungsbeschwerden z.B. ein Magengeschwür oder Durchfall oder Reizdarm o.a. ...

2. Beispiel Die „Kontroll-Umkehr“

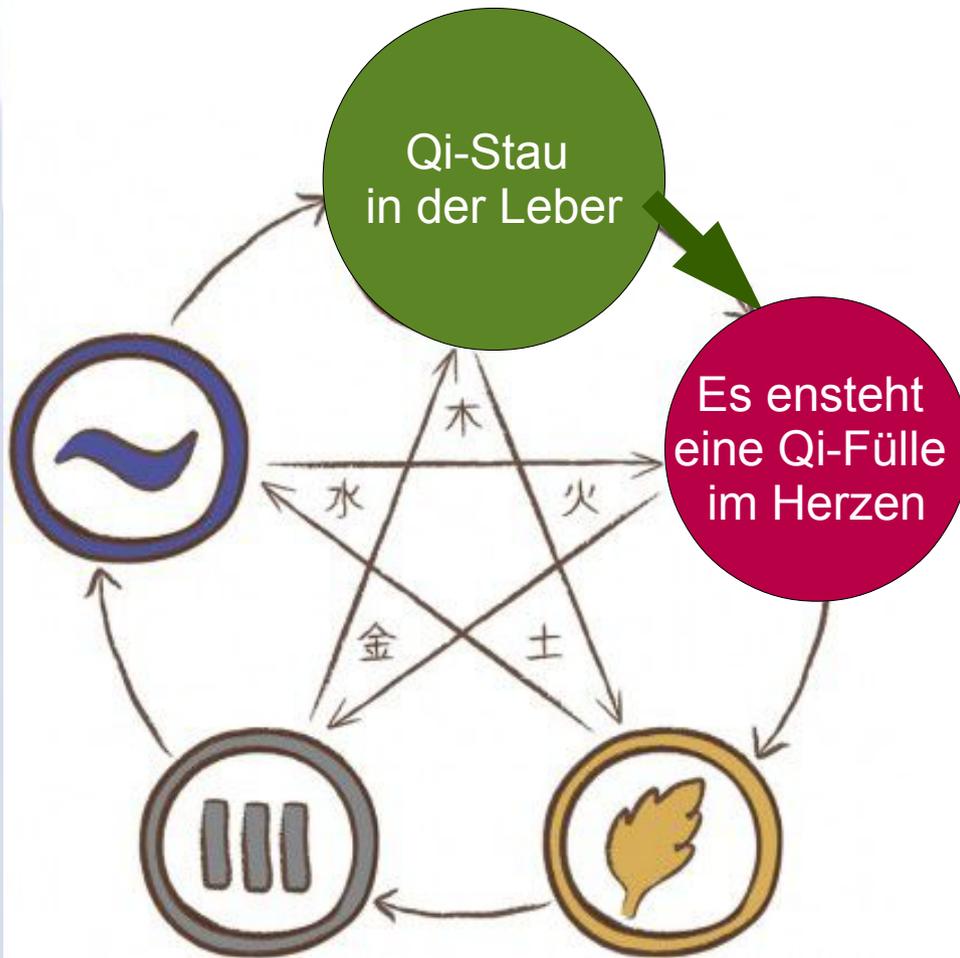


Die Leber steht für Kontrolle, Perfektion und Umsetzungsvermögen.

- Stressphase: Energieansammlung (Qi-Stau) in der Leber hat auf Dauer Folgen:
 - Das Qi „fließt über“ zur Lunge
 - die Lunge: Heiserkeit oder Husteln und Räuspern, Infektanfälligkeit, Engegefühl beim Atmen, asthmatischen Beschwerden, chronischer Erkrankung der Nasennebenhöhlen o.a.

3. Beispiel

Störung im Entstehungszyklus



Die Leber steht für Kontrolle, Perfektion und Umsetzungsvermögen.

- Stressphase: Energieansammlung (Qi-Stau) in der Leber hat auf Dauer Folgen:
- Das Qi „fließt über“ zum Nachbarn, dem Herz
- Im Herz-Funktionskreis kommt es z.B. zu Herzrasen oder Schlafstörungen, Reaktivierung von Depression oder Sucht o.a.

5. Beispiel

Störung in den Leitbahnen



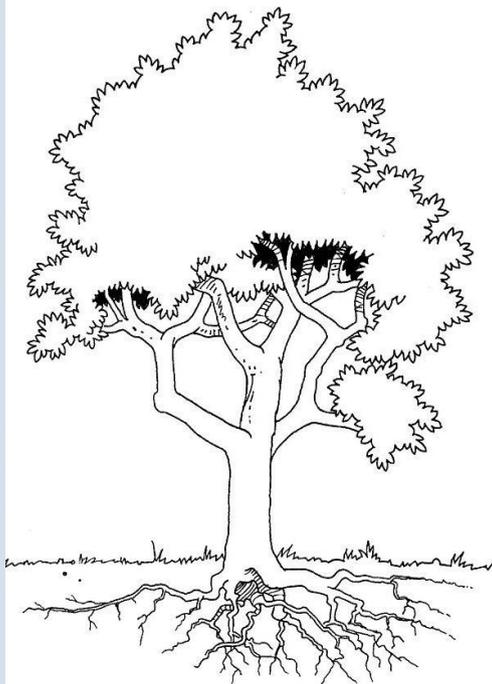
Die Leber steht für Kontrolle, Perfektion und Umsetzungsvermögen.

- Stressphase: Energieansammlung (Qi-Stau) in der Leber hat auf Dauer Folgen:
- Das Qi „fließt über“ in die Leitbahnen (Meridiane), zunächst in der Leber
- Energie steigt vermehrt „auf“ und schlägt bis zu den Ohren (Tinnitus) oder die Schädeldecke (Kopfschmerzen, Haarausfall, Schwitzen) o.a.

Übersicht - Diagnostik

4 diagnostische Verfahren

- Befragung
- Geruch und Gehör
- Betrachtung u.a. Zungen-Diagnose
- Betastung u.a. Puls-Diagnose

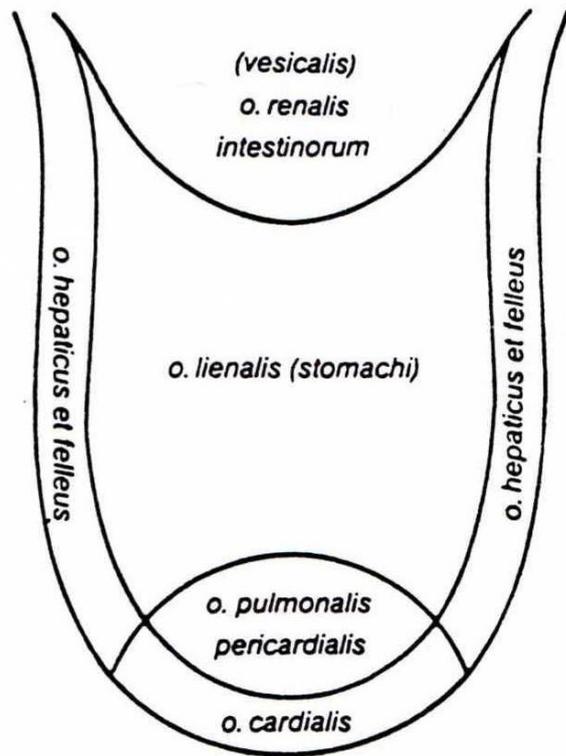


Symptome / Zweige einer Erkrankung

Ursache / Wurzel (oft nicht sichtbar)

Zungen-Diagnose

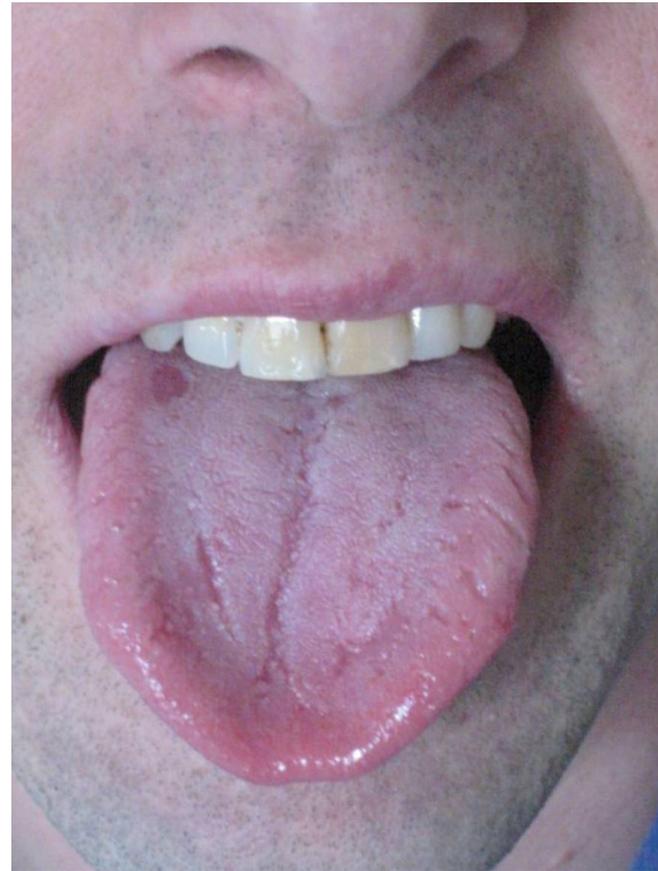
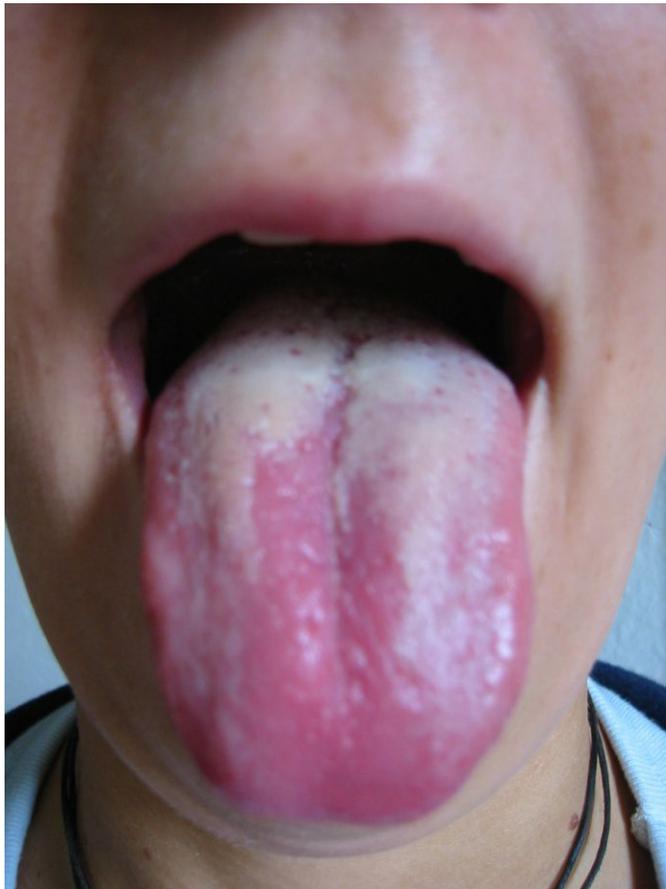
Die 5 Bereiche



Beurteilung:

- Belag
- Farbe
- Form
- Path. Zeichen

Beispiele zur Zungen-Diagnose



Diagnostik und Therapie

Beurteilung der Befunde in 3 Schritten

Leit-Kriterien (8):

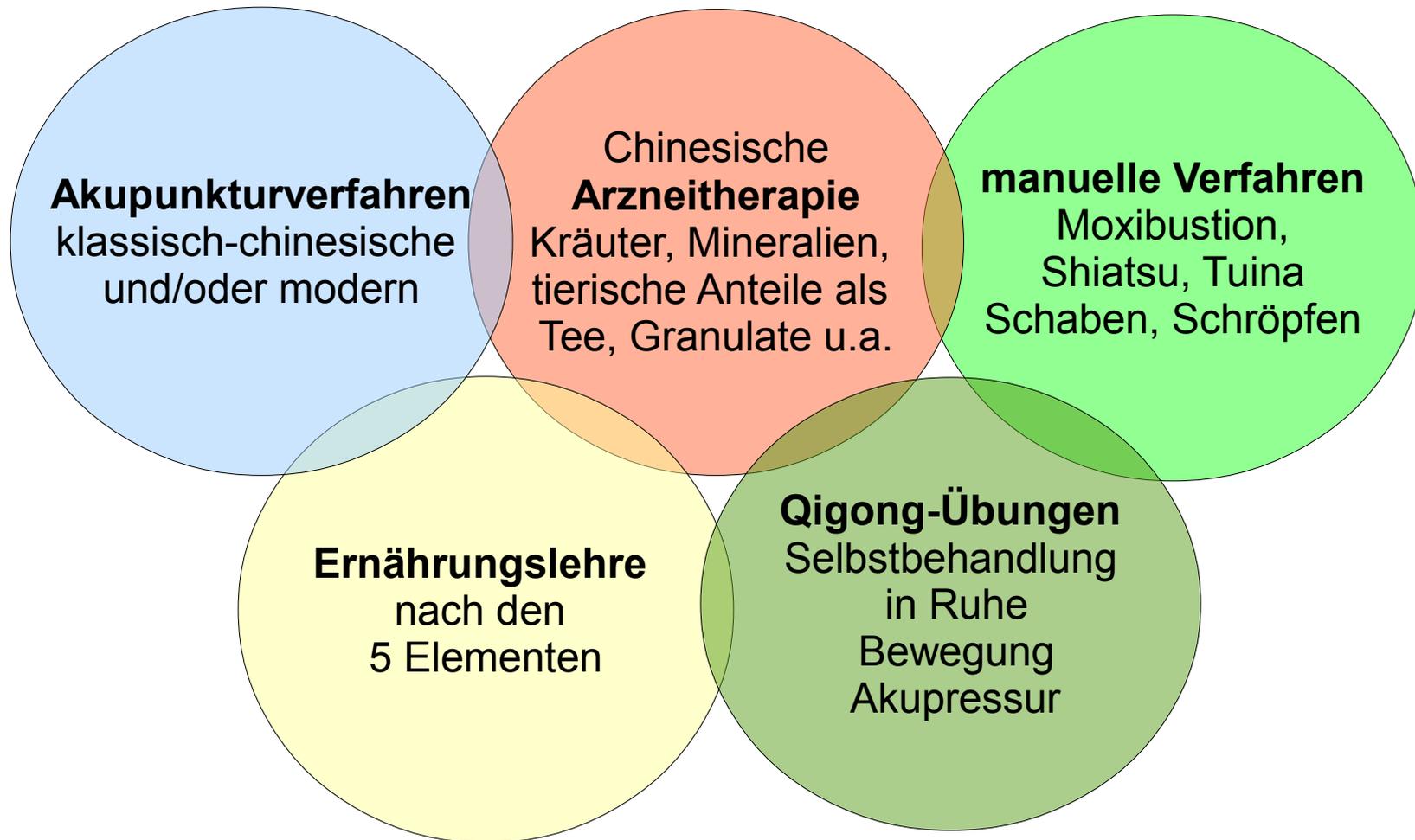
- Innen oder Außen
- Leere oder Fülle
- Kälte oder Hitze
- Yin oder Yang

Krankheitsauslösende Faktoren: u.a. Klima, Emotionen, neutrale Faktoren

Betroffene Funktionskreise: Element/e

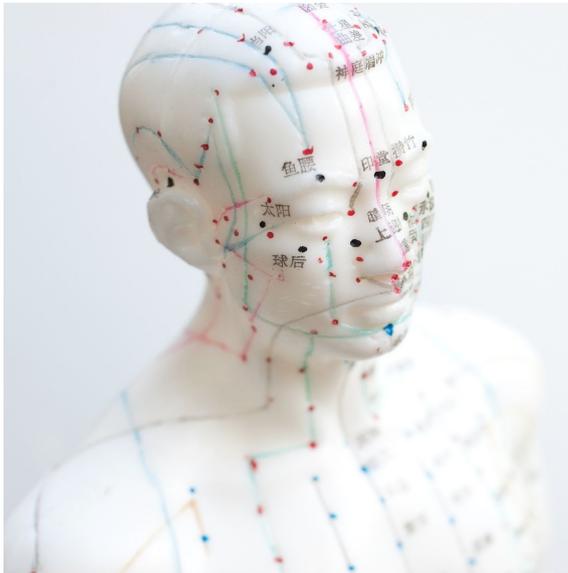
Betroffene Leitbahn/en

5 therapeutische Verfahren



Akupunktur

Energie-Leitbahnen (Meridiane)



- 12 Haupt-Leitbahnen (Jing Mo)
- 8 unpaarige Leitbahnen (Ji jing ba mo)

außerdem.....

- Netzleitbahnen, innere Bahnen
- Muskelleitbahnen

361 Akupunktur-Punkte

23 Extra-Punkte

Manuelle - äußere Verfahren



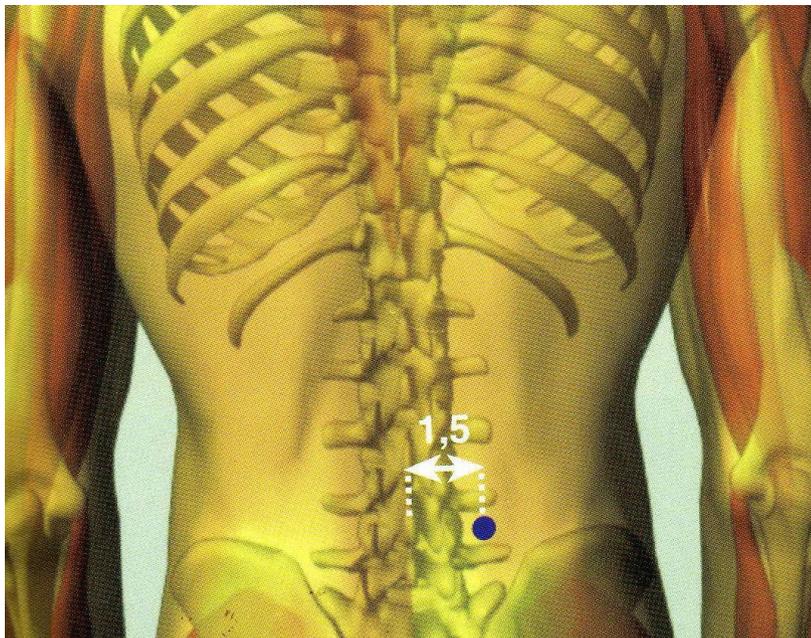
Akupressur-Technik

Auffinden der Punkte * Druckempfindlichkeit prüfen * Intensität , Länge

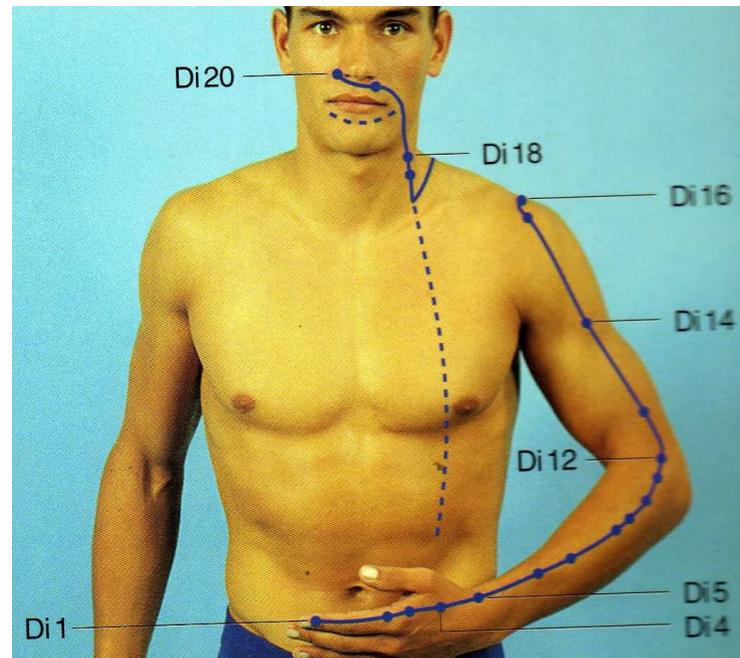


Punkte suchen und wählen

Punktssuche



Punktauswahl



6 wichtige Akupressurpunkte

- **Dickdarm 4** – Abwehrkräfte, Schmerzen, Kopf/Magen
- **Herz 7** – Schlafstörungen, Herzklopfen, Entspannung
- **Magen 36** – Erschöpfung, Verdauung, Abwehrkraft
- **Milz 6** – Säfteprobleme z.b. Zyklusstörungen, Gebärmutter Schleimhaut
- **Niere 3** – Fruchtbarkeit/Substanz – Lebensfeuer
- **Leber 3** – emotionale Anspannung, Hormonhaushalt, Verdauung, Muskulatur

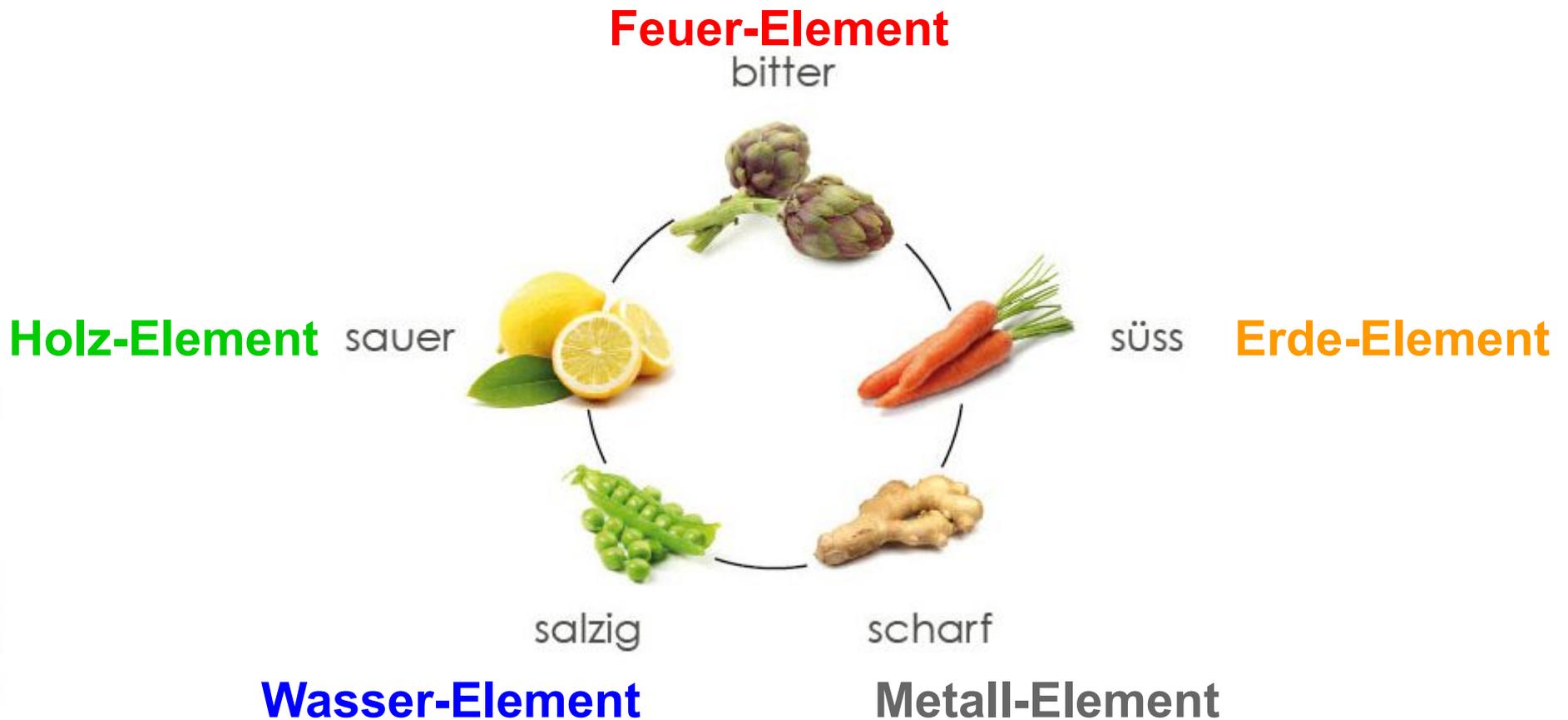
Ernährungsheilkunde

Die „Gesund-Versicherung“

- **Klassifizierung der Nahrungsmittel**
 - nach den 5 Elementen,
 - Funktionskreis,
 - Temperaturverhalten,
 - Wirkrichtung,
 - Geschmack
- **Milde Arznei-Therapie**
- **Halten der Balance**



5-Elemente-Zuordnung



Qigong

Verfahren der TCM, die „das Qi bewegen“
- in Ruhe und in Bewegung oder durch Akupressur



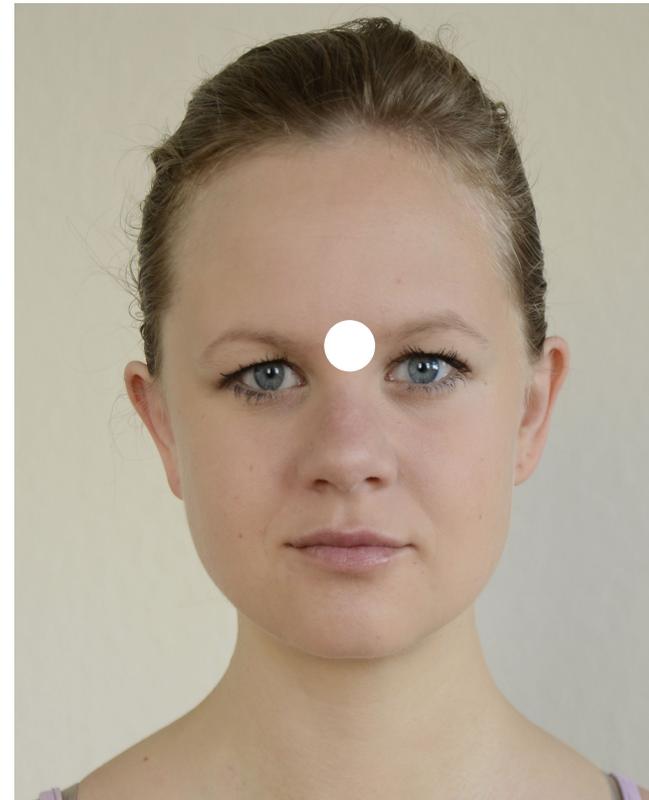
Qi = Energie

Gong = Arbeiten, Bewegen

Die 3 Dantian

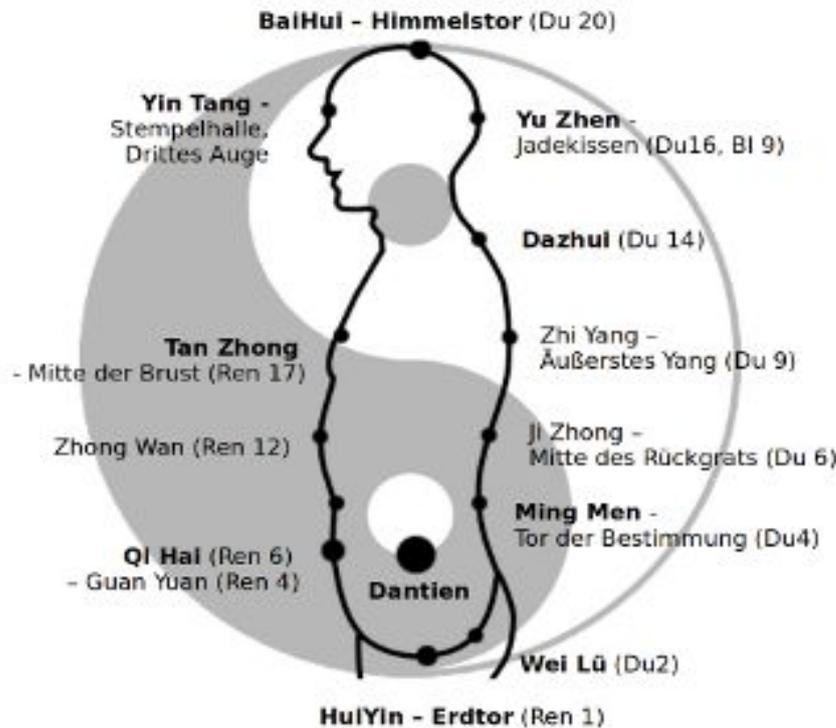


Mittleres Dantian (Ren Mai 17)
Unteres Dantian (um Ren Mai 6)



Oberes Dantian (Extra-Punkt 1 (Yintang))

Der kosmische Kreislauf



Der kosmische Kreislauf wird von den beiden o.g. Unpaarigen Leitbahnen (Lb.) gebildet: die vorn mittig gelegene unpaarige Leitbahn Ren Mai (Lb. der Empfängnis) und die hinten mittig liegende Energie-Leitbahn Du Mai (Lb. der Steuerung).

Über einige Akupunktur-Punkte auf diesen 2 Bahnen steht dieser Kreislauf mit den klassischen Energie-Umläufen unseres Körpers in Verbindung.



Dr. med. Dunja Petersen
www.Kinderwunsch-Expertin.com