

# Traditionelle Chinesische Medizin

## Müdigkeit / Erschöpfung / Burn out

### Wichtiger Hinweis für den Benutzer

Die Erkenntnisse der Medizin, auch innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin, unterliegen einem laufenden Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen. Markus Ritz und Marika Jetelina haben als Autoren dieses Werkes sehr viel Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten therapeutischen Angaben dem jetzigen Wissensstand entsprechen. Das entbindet den Leser und Benutzer dieses Werkes jedoch nicht, die Angaben dieses Buches sorgfältig zu überprüfen und seine Verordnung in eigener Verantwortung zu treffen.

Das Buch dient dazu, sich mit der Thematik vertraut zu machen und die innere Struktur zu erkennen. Es eignet sich jedoch nicht dazu, sich autodidaktisch die Fähigkeiten anzueignen, um eigenverantwortlich zu therapieren.

Das Buch kann deshalb eine qualifizierte Ausbildung oder die Anleitung eines erfahrenen Therapeuten nicht ersetzen. Es wird jedoch eine wertvolle Hilfe beim Erlernen der Thematik darstellen.

Dieses Werk, einschließlich aller Teile, ist zudem urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Werke.

Zuschriften und Kritik an:

books & music, Großwiesenstr. 16, 78591 Durchhausen

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Markus Ritz	Seite	4
Vorwort von Marika Jetelina	Seite	6
Redewendungen	Seite	7
Müdigkeit und das Zang Fu	Seite	8
Müdigkeit als Symptom	Seite	12
Ursachen in der Traditionellen Chinesischen Medizin	Seite	15
Qi in der Traditionellen Chinesischen Medizin	Seite	21
Blut in der Traditionellen Chinesischen Medizin	Seite	34
Leber-Qi-Stagnation führt zu Müdigkeit	Seite	43
Äußere Pathogene Faktoren	Seite	46
Erschöpfung	Seite	50
Chronisches Müdigkeits-Syndrom	Seite	80
Burn out aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin	Seite	85
Burn out im Sport	Seite	101
Depressive Verstimmung	Seite	103
Akupunkturpunkte	Seite	107
 Therapiekonzepte	 Seite	 121
Moxibustion	Seite	122
Schröpfen	Seite	125
Qi Gong und Tai Chi Chuan	Seite	127
Ohrakupunktur	Seite	128
 Verlagsveröffentlichungen von Franz Thews	 Seite	 133
Die Autoren	Seite	134
Weitere Empfehlungen	Seite	135

## Müdigkeit und das Zang Fu-System

Ein Ordnungssystem im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Zang Fu-System, welches die Grundlagen für die Substanzen, als auch der äußeren pathogenen Faktoren gibt. Alles ist in der TCM<sup>2</sup> in Beziehung, hierbei gibt es sehr viele Funktionsbeziehungen.



### Bedeutung des Symbols

Die ersten zwei chinesischen Schriftzeichen bedeuten Zang. Die letzten beiden Schriftzeichen stehen für Fu.

Hiermit wird das chinesische Organkonzept dargestellt.

## Qi und die Organe, Chinesisch Zang Fu

Folgende Organe stehen in direkter Verbindung zur Energie „Qi“:

- Lunge, Chinesisch Fei
- Milz, Chinesisch Pi
- Leber, Chinesisch Gan

---

<sup>2</sup> Abkürzung für Traditionelle Chinesische Medizin.

## Allgemeiner Qi-Mangel führt zu Müdigkeit

Ein allgemeiner Qi-Mangel ist sehr häufig in einer Leistungsgesellschaft, wo die Belastungen höher sind, als die Erholungszeiten.

### Klinische Symptome

- Abneigung gegen Kälte
- Gefühl von Fieber, bis 37,2 Grad
- blasse Haut
- dumpfe Kopfschmerzen
- dumpfe, chronische Schmerzen

### Allgemeiner Qi-Mangel führt zu Müdigkeit

- Müdigkeit
- allgemeine Schwäche
- Kraftlosigkeit
- Abgeschlagenheit
- Antriebslosigkeit
- Lustlosigkeit
- Schlimmer durch Belastung
- Besserung durch
  - Ruhe
  - Liegen
  - Schlaf
  - Essen

### Ergänzende Diagnose

#### Zungenkörper<sup>6</sup>

- blass

#### Pulsbefund

- schwächlich

### Therapieprinzip

- Qi tonisieren
- Ursachen beseitigen

---

<sup>6</sup> Buchtipp: Zungendiagnose in 54 Bildern, Marika Jetelina, ISBN: 978-3-936456-14-1.

## Blut in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Das Blut, Chinesisch Xue hat wesentlichen Anteil an der Vitalität des menschlichen Organismus.



Blut, Chinesisch Xue hat nach der Vorstellung zur chinesischen Medizin insbesondere zwei Hauptaufgaben:

- nähren
- befeuchten

An pathologischen Zustand können wir in Beziehung zur Müdigkeit einen Blut-Mangel diskutieren.

Wir beobachten hier ein einfaches Muster:

- allgemeiner Blut-Mangel

Zudem kann sich der Blut-Mangel auf

- Herz
- Leber

auswirken.

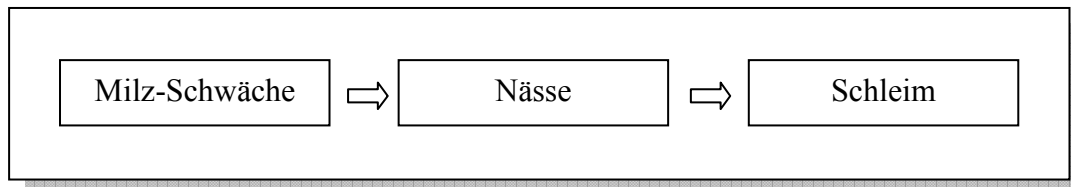
### Allgemeine Symptome von Blut-Mangel

- Haut
  - stumpf
  - blass
  - rau
  - wirkt ungepflegt
- Trockenheit
  - Haut
  - Haare
  - Schleimhaut
- Haarausfall

## Schleim als Folge von Nässe führt zu Erschöpfung

Schleim ist die Sackgasse der Pathologie in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Obwohl Schleim ein Fülle-Muster darstellt entwickelt sich dieser aus einer Milz-Schwäche.

Milz-Schwäche führt zu Nässe und diese wandelt sich in Schleim um.



### Klinische Symptome von Nässe

- Appetitlosigkeit
- klebriger Mundgeschmack
- Engegefühl im Brustkorb
- Engegefühl im Epigastrium
- Schwellungen
- Ödeme
- trübe Absonderungen
- Ausfluss
- erschwerte Miktion
- Schermüdigkeit
- klebriger Stuhl

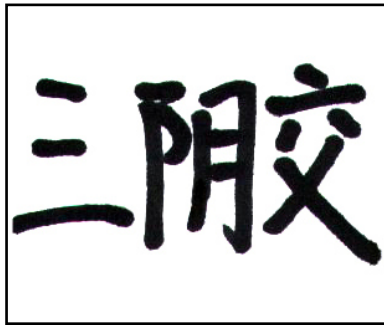
### Allgemeine Symptome von Schleim

- Babyspeck
- Lipome
- Verhärtungen in der Brust
- Struma

## Akupunkturpunkte

Häufig genannte Akupunkturpunkte werden hier nochmals vertiefend dargestellt.

### Mi 6, Chinesisch San Yin Jiao



- stärkt die Milz
- beseitigt Nässe
- fördert die Funktion der Leber
- glättet den Fluss des Leber-Qi
- tonisiert die Niere
- tonisiert Blut und Yin

#### Qualifikation

- Jiao Hui-Kreuzungspunkt des 3 Yin-Leitbahnen

#### Reizart

- Akupunktur
- Akupressur

#### Kombinationen

Mi 6 + Ma 36 stärkt die Milz

Mi 6 + Ma 36 + Ren 6 stärkt das Qi.<sup>27</sup>

Mi 6 + Ni 3 tonisiert das Yin

Mi 6 + Ma 36 + Du 20 hebt das Qi

---

<sup>27</sup> Der Evergreen nach Franz Thews.