Fit bleiben im Alter- Einfache Möglichkeiten gesund und fit zu beiben

TCM & moderne Psychologie

MAG. UWE TRIEBL

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor „Meistere Dich selbst!“ – Konzept zur Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM

Probleme im Alter

Verbrauch der Ressourcen – Schwinden der 4 Säulen

- **Yin**
- **Yang**
- **Blut**
- **Qi**

Lösungen aus Sicht der TCM

- **Energetische Körperarbeit**
- **Yin Yoga**
- **Ernährung und Kräuter**

Psychologie der Muskulatur – Stress aus den Muskeln lösen

Grundsätzlich sind aus energetischer Sicht Schmerzen eine Stagnation des Qi (sofern nicht ein Defekt vorliegt)

Wenn wir den Energiefluss wieder in Gang bringen, können Verspannung reduziert werden

Energetische Stagnationen entstehen oft durch negative Emotionen – Festhalten von Emotionen

Im Körper verfestigte Emotionen können wieder „herausgeholt werden“ – Beispiel Druck oder Knödel in der Magengegend bei runtergeschluckten Ärger

Energetische Körperarbeit

Bei der energetischen Körperarbeit werden Methoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin in Verbindung mit der richtigen Atemtechnik angewendet.

Muskelverspannungen werden gelöst

Durch Aktivierung der Meridiane wird ein Energiefluss freigesetzt

Durch gezielte Atmung bringen Sie Energie in Ihren Körper und fühlen sich voller Elan.

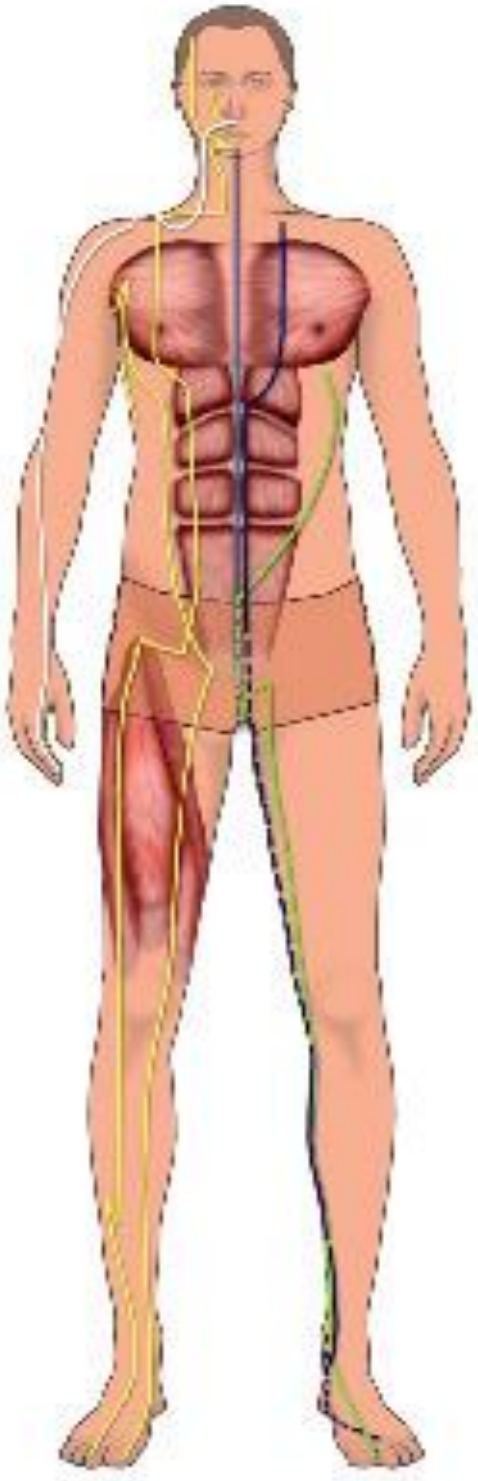
Emotionale Befreiung und „Gänsehautfeeling“

YIN Yoga

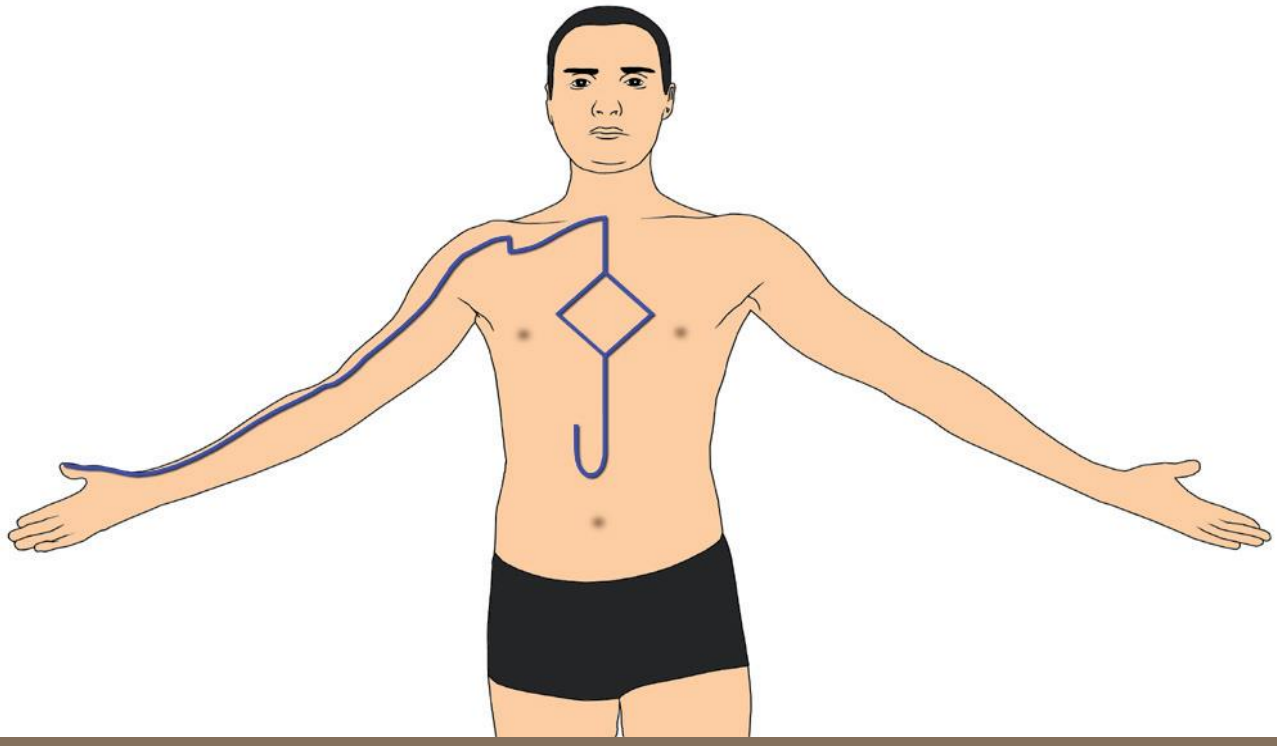
Yin Yoga – kann alleine durchgeführt werden

Bestimmte Dehnungsübungen, die die Meridiane berücksichtigen; sollen verkürzte muskeln wieder dehnen und den Energiefluss wieder in Gang bringen

Die Meridiane



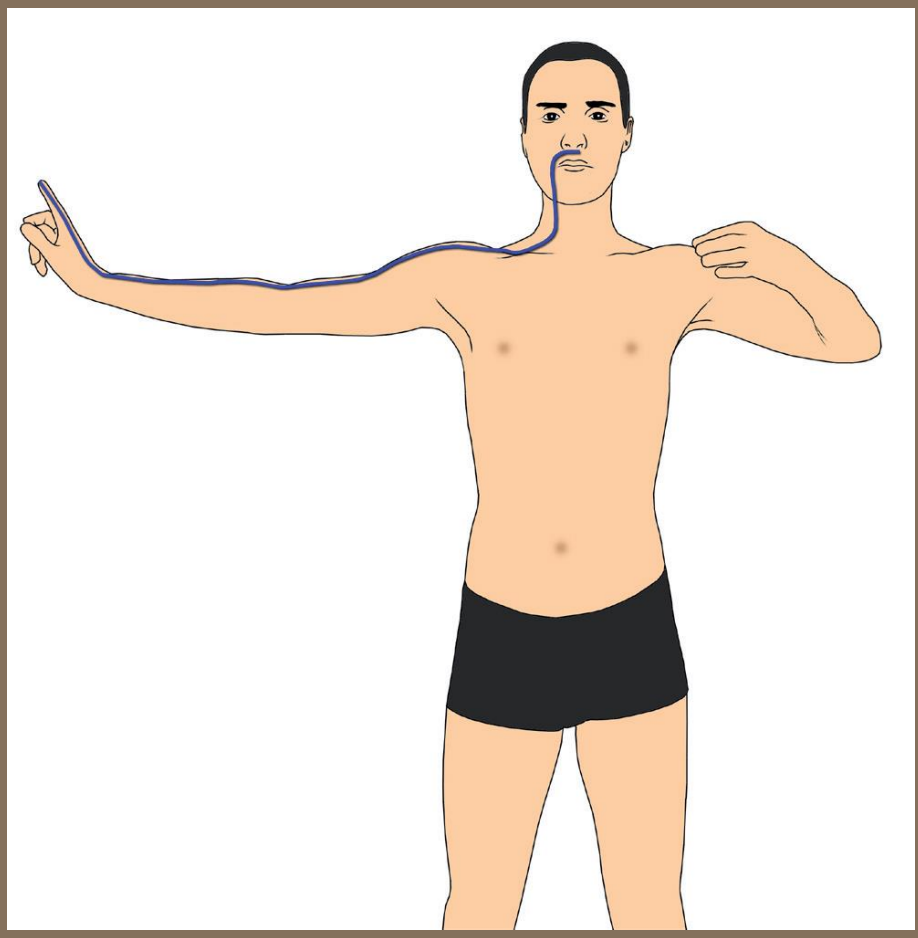
Lunge



Kennzeichen

- Mehr Optimismus und Zuversicht
- Verstärkung der Gefühlswelt (Atmung)
- Kontakt mit der Außenwelt

Dickdarm

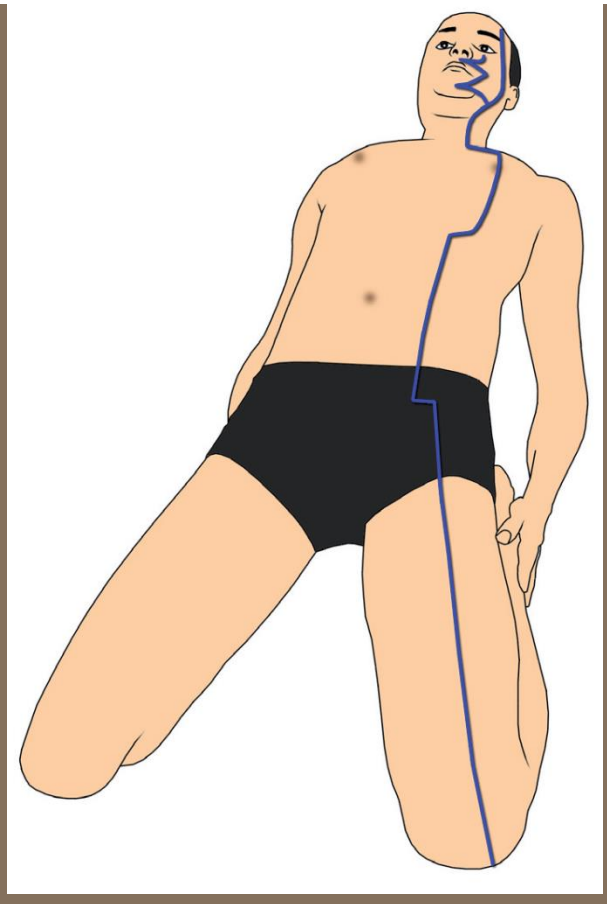


Kennzeichen

- Steigerung der Vitalität
- Fähigkeit Loszulassen

Denken

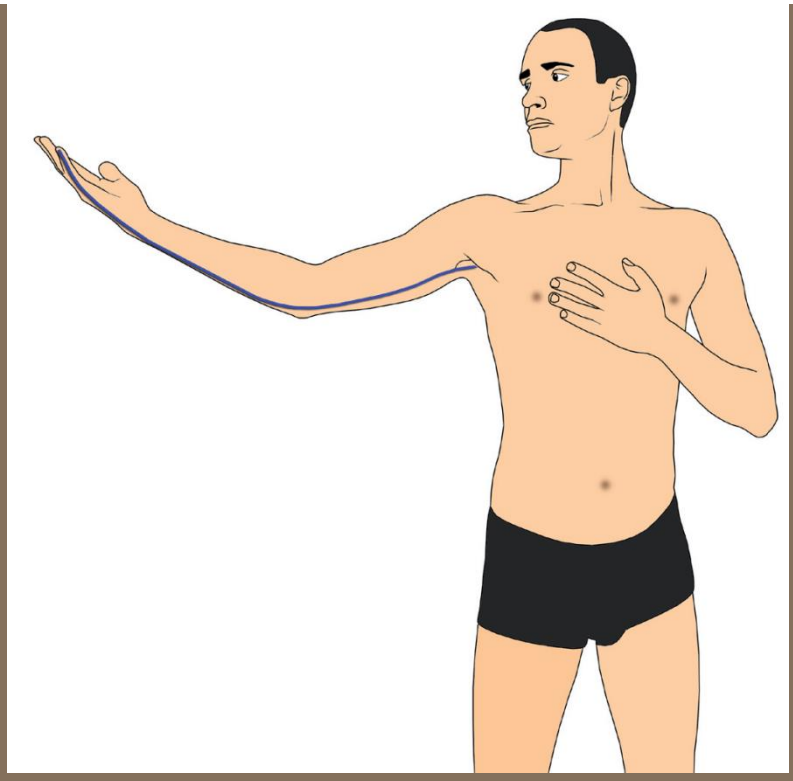
Magen



Kennzeichen

- Sicherheit, Geborgenheit, Stabilität
- Aufbau des Körpers
- Logisches, analytisches Denken

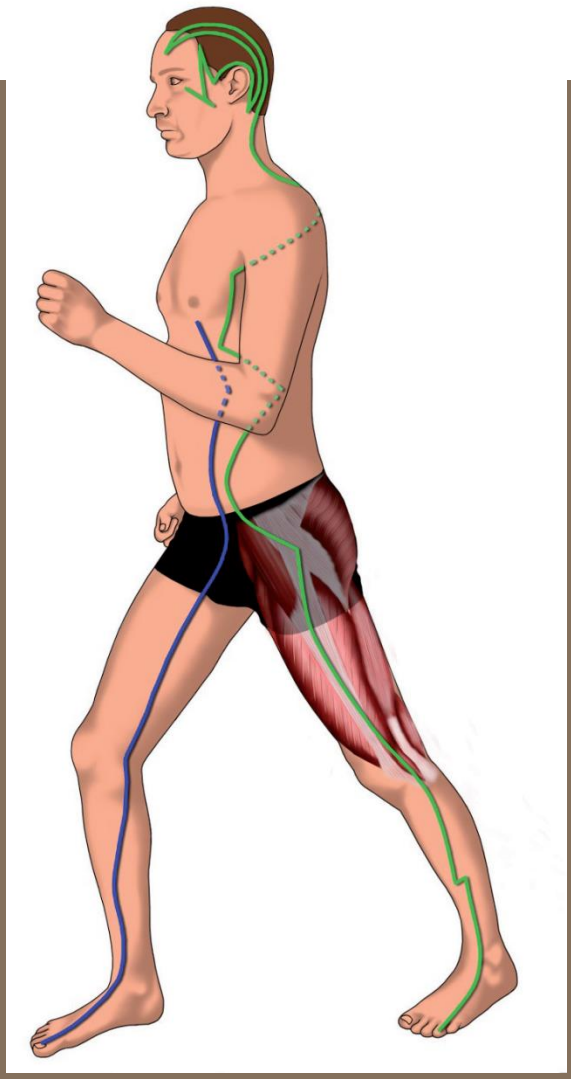
Herzmeridian



Kennzeichen

- Fähigkeit sich auszudrücken
- Geistige Klarheit
- Ausstrahlung

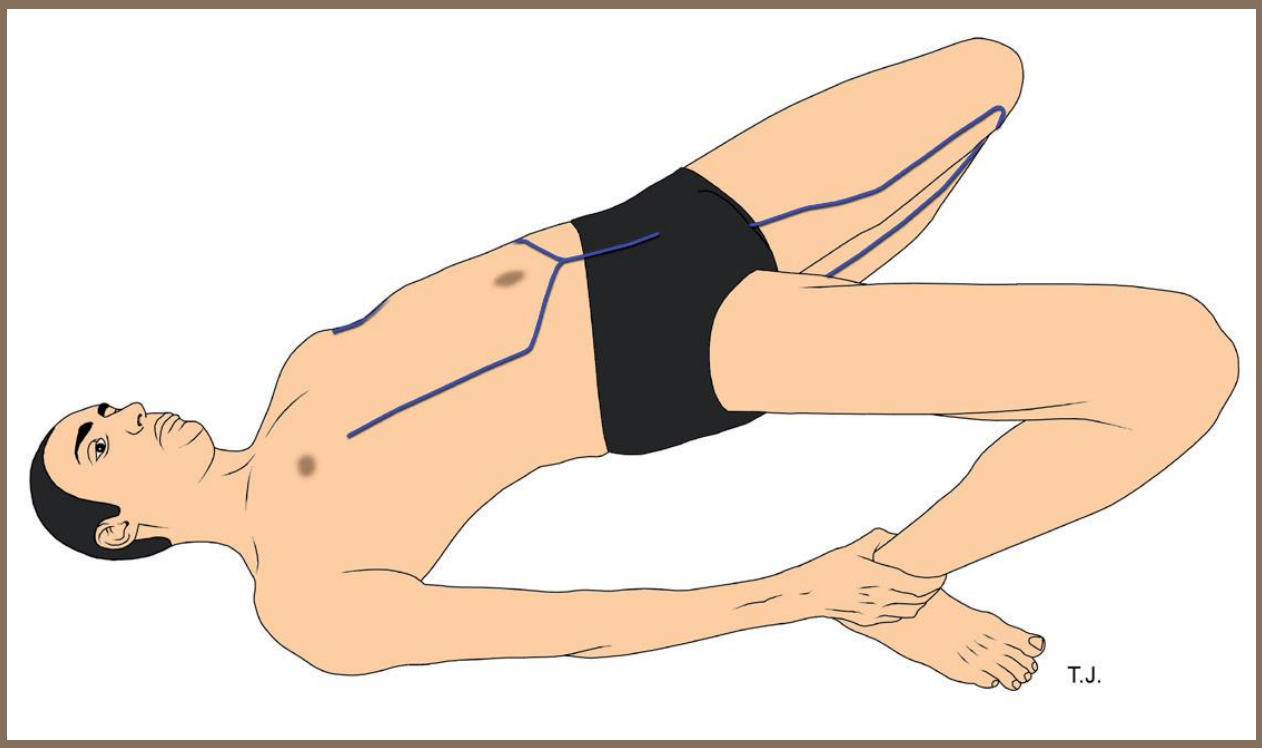
Gallenblasenmeridian



Kennzeichen

- Zunahme von Entschlossenheit und Durchsetzungskraft
- Verstärkte Handlungsbereitschaft
- Aufarbeitung von altem Ärger

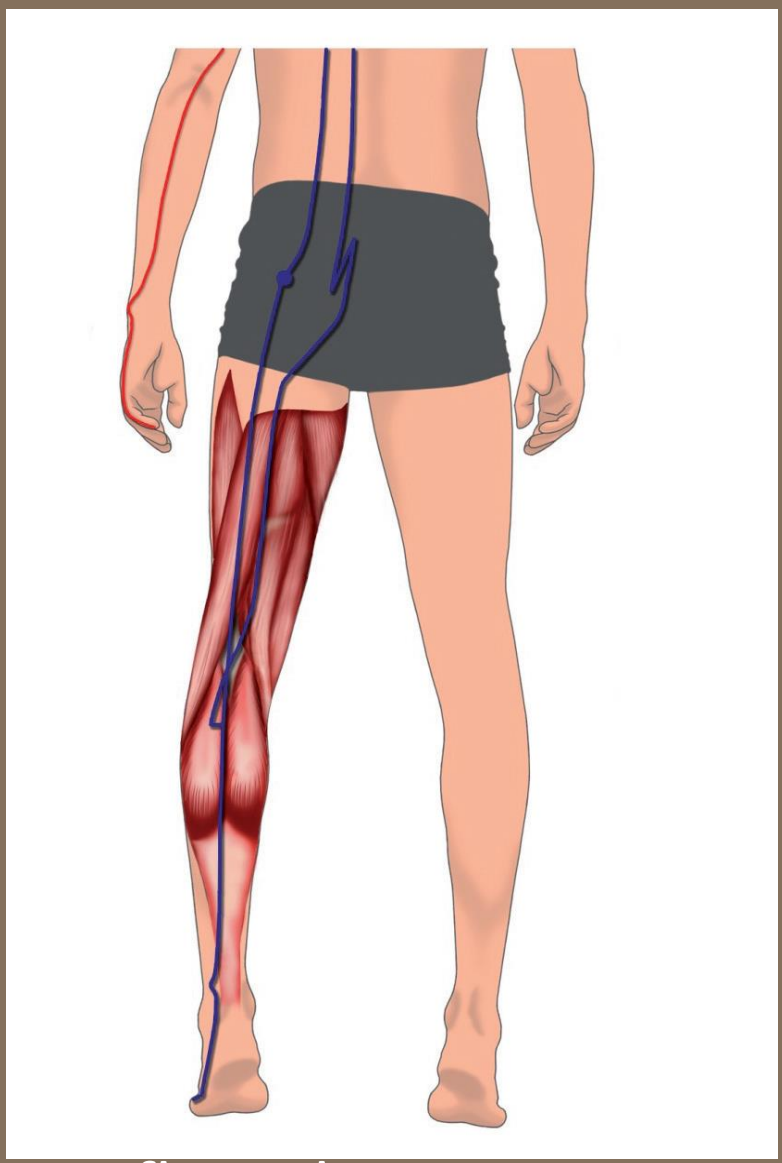
Lebermeridian



Kennzeichen

- Besänftigung eines cholerischen Temperaments
- Freier Fluss der Energie
- Schaffung neuer Ziele, Entwicklung eines Plans

Blasenmeridian



Kennzeichen

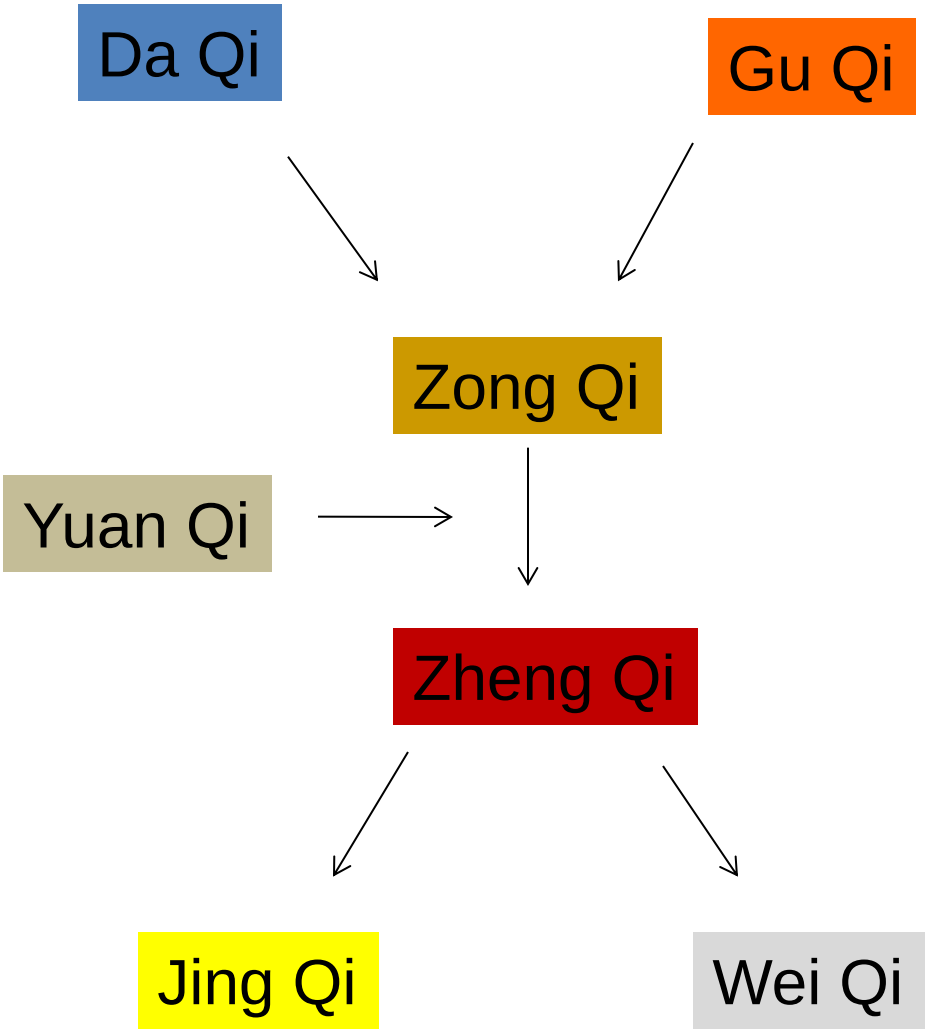
- Entspannung
- Reduzieren der Kopflastigkeit
- Sich gehen lassen können

Ernährung aus Sicht der TCM

Energie-Quellen

- **Vorgeburtliche Energie**
- **Nachgeburtliche Energie**
  - Aus der Nahrung
  - Aus der Luft

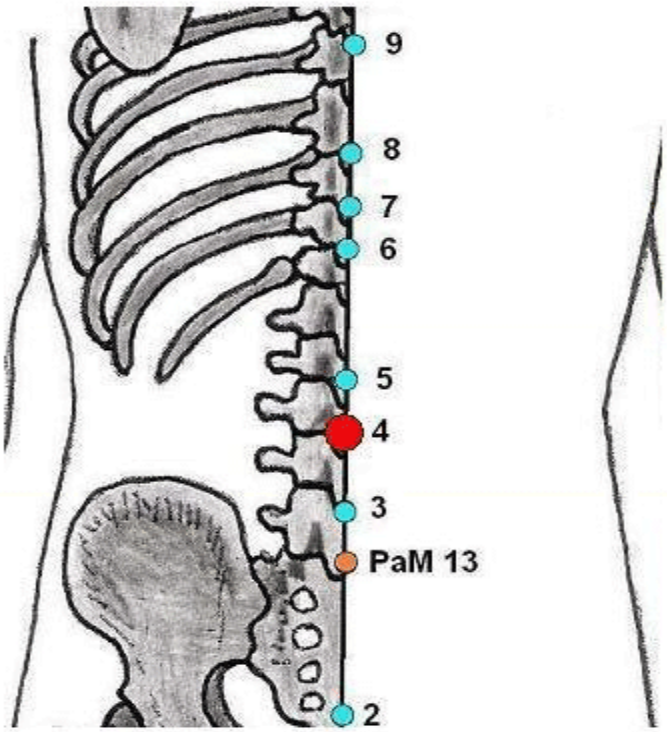
Das Energiesystem des Menschen und seine Bedeutung



Qi Formen

- Yuan Qi (Ursprungs Qi)

- Von den Eltern ererbte Lebenskraft



Lage:

2. Lendenwirbel, nahe dem unteren Ende der Dornfortsatzspitze.

Gu Qi (Ernährungs Qi)

Bedeutung der „Ernährung“

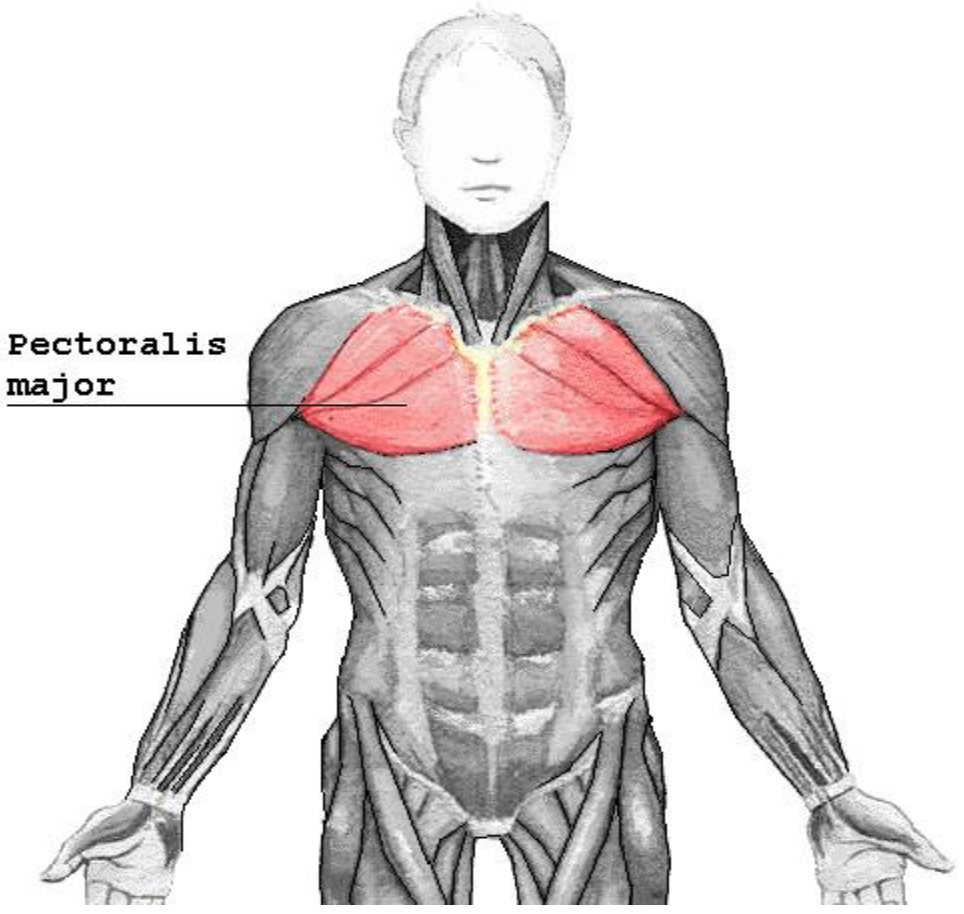
Gewinnen von Qi aus den „Lebensmitteln“ (Magen, Milz)

Da Qi (Atmung)

Bedeutung der Atmung

Brust Qi (Zong Qi)

Kraft und Selbstvertrauen in der Brust (von den Vorfahren)



Wahre Qi (Zhen Qi)

Ernährende Qi (jing Qi)

Abwehr Qi (Wei Qi)

Meridiane

Körperoberfläche, unter der Haut

Die Geschmäcker

- **HOLZ: SAUER**
  Der saure Geschmack leitet nach innen und bewahrt die Säfte.
- **FEUER: BITTER**
  Der bittere Geschmack trocknet und beruhigt. Er wirkt absenkend, abführend, diuretisch und entzündungshemmend.
- **ERDE: SÜSS**
  Der süße Geschmack stärk unsere Mitte, harmonisiert den Qi-Fluss und wirkt entspannend.
- **METALL: SCHARF**
  Der scharfe Geschmack öffnet und wirkt zerstreuend, verteilend sowie schweißtreibend.
- **WASSER: SALZIG**
  Der salzige Geschmack wirkt aufweichend und abführend, aber auch nährend.

- Die Ablehnung eines bestimmten Botschaftsgeschmackes deutet auf einen sogenannten “Fülle-Zustand” im Körper hin. Eine spezielle Vorliebe (Heißhunger) für einen Geschmack kann auf einen “Mangel-Zustand” hinweisen.

Die Geschmäcker

- Zu viel süß – vor allem bei Verwendung von Industriezucker, Bananen oder Milchprodukten - befeuchtet den Körper zu stark. Auch Übergewicht, Pilzerkrankungen, Karies etc. können die Folge sein.
- Zu viel Scharfes kann zu viel Hitze und Trockenheit im Körper zur Folge haben (z.B. Alkohol), was sich durch Einschlafschwierigkeiten, Unruhe, Reizbarkeit etc. äußert.
- Ein Zuviel an Salz hat jedoch Hitze, Durst, Bluthochdruck, Osteoporose und ein Verlangen nach Alkohol zur Folge.
- Zu viel bitter ist schlecht bei Trockenheit im Körper, auch Verstopfungen können schlimmer werden.
- Zu viel Säure behindert den Energiefluss im Körper.

Das temperaturverhalten

- Heiß, warm, neutral, kühl, kalt

- Warm und heiß entsprechen dem Yang im Körper, erfrischend und kalt nähren das Yin. Neutrale Lebensmittel bilden eine gute Basis.

- **Extreme werden meist gemieden**

heiß

- **Heiße Lebensmittel**
  In die Kategorie heiße Lebensmittel gehören u.a.

  Hammelfleisch, Lammfleisch, Glühwein, Hirschfleisch, Schimmelkäse, Chili, Curry, Pfeffer, hochprozentiger Alkohol, Knoblauch, getrockneter Ingwer und Zimt gemahlen.
- Heiße Zubereitungsmethoden wie Grillen und Rösten verleihen unserer Nahrung ebenfalls „heiße Energie“.
- Bei allgemeiner Schwäche und Yang Mangel können heiße Lebensmittel oder Zubereitungsmethoden ebenso therapeutisch eingesetzt werden und dem Organismus die aktive und wärmende „Yang-Energie“ zuführen.

warm

- *Hafer, Süßreis, Fenchel, Hokkaidokürbis, Maroni, Kohlsprossen, gebratene Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Lauch, Bärlauch, Schnittlauch, Kren, Senfpulver, Sternanis, Fasan, Reh, Wildhase, Wildschwein, stark fermentierter Käse, Hühnerfleisch, Schafskäse, Ziegenkäse, Salami, Schinken, gepökeltes und geräuchertes Fleisch, geräucherte Fische, Anchovis, Garnelen, Kabeljau, Makrele, Miesmuscheln, Lachs, Langusten, Sardellen, Scholle, Thunfisch, Essig, Petersilie, Walnüsse, Pinienkerne, Kirschen, Granatapfel, Marillen, Pfirsiche, Rosinen, Kokosmilch, jede Menge Gewürze und Kräuter wie Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Dille, Koriander, Kümmel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Muskat, Gelbwurz, Wacholder, Kürbiskernöl, Rapsöl, Marzipan und Getränke wie Kaffee, Rotwein, Kirschsaft, Fencheltee, Likör, Reiswein oder Portwein.*

neutral

- *Hirse, Mais, Reis, Dinkel, Bulgur, Couscous, Roggen, Quinoa, Amarant, Erbsen, Fisolen, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Rotkraut, Weißkraut, Yamswurzel, Rettich, Rote Rüben, Vogerlsalat, Endiviensalat, Brennnessel, Gans, Pute, Wachtel, Rindfleisch, Kalbfleisch, Schweinefleisch, Butter, Käse, Kuhmilch, Honig, Vollrohrzucker, Austernpilze, Shitakepilze, Waldpilze, Eier, Miso, Tempeh, Datteln, Feigen, getrocknete Zwetschken, Haselnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Sesam, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Adzukibohnen, Linsen, Saubohnen, Forelle, Sardine, Karpfen, Heilbutt, Hering, und Getränke wie Hagebuttentee, Früchtetee oder Getreidekaffee.*

kühl

- *Radieschen, Sprossen, Kresse, Kichererbsen, Mungbohnen, gelbe und schwarze Sojabohnen, Austern, Calamari, Tintenfisch und Octopus, Oliven, Gerste, Buchweizen, sämtliches Kohlgemüse, Champignons, Karfiol, Mangold, Melanzani, Paprika, Schwarzwurzel, Spargel, Stangensellerie, Knollensellerie, Spinat, Zucchini, Topinambur, Artischocken, Chicoree, Kopfsalat, Löwenzahnsalat, Pastinake, Radiccio, Rucola, Sauerkraut, Apfel, Birne, Weintrauben, Grapfruit, Hollunder, Orange, Erdbeere, Mandarine, Heidelbeere, Weichsel, Preiselbeere, Stachelbeere, Salbei, Sojamilch, Tofu, Schlagobers, Olivenöl, Leinöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Entenfleisch, Frischkäse, Sauermilch, Buttermilch, Sauerrahm sowie Getränke wie Sekt, Weißwein, Malventee, Melissentee, frische Fruchtsäfte, Apfel- und Birnensaft, Gemüsesäfte, Most, Schwarztee, Wasser.*

kalt

- *Tomaten, Ananas, Kiwi, Zitronen, Joghurt, Gurken, Bananen, Mangos, Wassermelonen, Avocados, weißer Zucker, Meeresalgen, Krabben und Krebse, Salz, Sojasauce, Mineralwasser, kaltes Wasser, grüner Tee, Bier und viele bittere Kräutertees wie Baldrian, Enzian, Frauenmantel, Löwenzahnwurzel, Schafgarbe oder Wermut.*

Ernährung bei einer leber qi stagnation

Symptome

- Angespanntheit, Niedergeschlagenheit
- Häufiges Seufzen
- Druckgefühl im Epigastrium, unter den Rippenbögen, in den Flanken oder in der Brust
- Durchfall oder Obstipation bzw. beides im Wechsel
- Fremdkörpergefühl im Hals
- Bei Frauen: Spannungsgefühl in den Brüsten vor der Menstruation, unregelmäßige Menstruation, Dysmenorrhoe oder sogar Amenorrhoe

empfehlungen

Zusammenfassend zu empfehlen:

- Leicht verdauliche Kost
- Hauptmahlzeit am Morgen
- Viel Gemüse, weniger Getreide
- Besonders am Abend weniger essen
- Salate und Sprossen sind wichtig
- Mild scharfe Lebensmittel bewegen das Qi (z.B. Radieschen), ein wenig süß entspannt
- Wenn Hitze dabei ist: keine scharf heißen Lebensmittel bzw. Lebensmittel die Hitze erzeugen (Pfeffer, Kren, Langusten, Garnelen, Lammfleisch …)

Herz yin mangel

- Schlafstörungen
- Schwindel
- Vergesslichkeit
- Palpitationen
- Ängstlichkeit
- Schreckhaftigkeit
- Nervosität
- Schweiße im Schlaf
- Rote Wangen bei sonstiger Blässe
- vermehrte Träume

empfehlungen

- Weizen
- Früchte eignen sich sehr gut, da Säfte zugeführt werden und damit das Yin unterstützt wird.
- Besonders gut eignen sich Longane und Kirsche
- Fasan und Schweineherz
- Milch insbesondere Kuhmilch, wirkt befeuchtend und Hitze kühlend
- Kräuter:
- Zu erwähnen sind hier u.a. Johanniskraut, Melisse, Hopfen, Weißdorn

Meistere Dich selbst! – Das Buch

- Einführung in die 5 Elemente
- Erkenne Dich selbst
- Welche Muster bestimmen mein Leben?
- So steuere ich mich selbst
- Wie wirkt das Training bestimmter Muskeln auf meine Persönlichkeit und meine Psyche?
- Lenken der Lebensenergie
- Beruhigung des Geistes

„Meistere Dich selbst-BasisCheck“

- Persönlichkeitsanalyse laut Geburtsbild
- Anamnese - TCM
- Gemeinsame Zieldefinition

Bearbeitung der Themen die relevant sind