



Typische Beschwerden Leber Qi Stagnation

Beschwerden:

- 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

Wichtige Akupunkturpunkte:

Le 3, Le 13, Gb 26, Gb 30, Gb 34, Bl 18



Typische Beschwerden Leber Qi Stagnation

Ursache:

- Es wirken sich alle Faktoren negativ aus, die den freien Fluss der Energie einschränken
- Nicht ausgelebte Kreativität
- Probleme am Arbeitsplatz oder in der Beziehung, die zu Frust und nicht ausgedrückten Emotionen führen

Ernährungsweise:

- 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 ...)

Kräuter:

Pfefferminze, Baldrian, Schafgarbe,

Mag. Uwe Triebel

- 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

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weiterer Standort:
Hauptplatz 85, 8582 Rosental
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at