
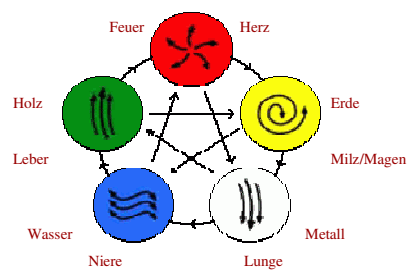


**Stress u Energieausgleich - eine Möglichkeit der TUINA**

Donau-Universität Krems  
Universität für Weiterbildung




**5 Wandlungsphasen in der TCM**




Feuer Herz  
Erde Milz/Magen  
Metall Lunge  
Wasser Niere  
Holz Leber

Donau University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 [www.donau-unl.ac.at](http://www.donau-unl.ac.at)




**Leistungszwang + Zeitdruck**



**→ Stress = wichtigster und häufigster Auslöser für Burn Out!**

Donau University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 [www.donau-unl.ac.at](http://www.donau-unl.ac.at)





**Stress in der TCM**  
Wenn die Galle hochkommt  
- und das Leben „Substanz“ kostet

Donau-Universität Krems  
Universität für Weiterbildung




**„Stress“- Element Leber/Holz**

- Holz dringt gerne geordnet und harmonisch in alle Richtungen vor
- Freier Qi Fluss
- Ausbreitung und gleichmäßiges Aufsteigen von Qi
- Unterstützung der Umwandlungs – und Transportfunktion der Milz



Donau University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 [www.donau-unl.ac.at](http://www.donau-unl.ac.at)



**Stress in der TCM**

➢ Leber = „General“

➢ begegnet Gefahrensituation mit Kühnheit und Kraft

- Geistiger Fokus eingengt auf Herausforderer
- Großhirnfunktion zurückgedrängt
- Stammhirn übernimmt Steuerung
- Unspezifische biologische Funktion

• mobilisiert seine Truppen  
- Leber als Blutspeicher wird geleert



Donau University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 [www.donau-unl.ac.at](http://www.donau-unl.ac.at)



### Stress in der TCM

- **Truppenverteilung nach außen und Vorstoß nach oben**
  - Blut/Qi wird im ganzen Körper verteilt
  - Blut/Qi Richtung expansiv nach außen und bevorzugt aufsteigend
    - » → Blutdruck steigt
    - » → Sehnen- und Muskelanspannung (Entsprechung der Leber)
- **Strategischer Partner Gallenblase = Entscheidungshilfe**
  - Leber erhöht damit Entscheidungsbereitschaft

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

### Aufflammendes Leberfeuer

- **Leberreaktion:**
  - Zorn, Wut
  - Impulsivität
  - Fokussierung
  - Schnelligkeit und Effektivität in der Handlungsfähigkeit
  - Entscheidungsfähigkeit
- **Animalische Stammhirnreaktion:**
  - Reflektorische Adaptation des Organismus auf Gefahrensituation (PS/S)
  - Vermeidung von unangebrachten Überlegungen

→ **Sichert „Überleben“ in Krisensituationen**

→ **Einschränkung in der sozialen Kompetenz**

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

### Aufflammendes Leberfeuer

- **Physiologischer Aspekt:**
  - Leberfeuer ermöglicht fokussiertes Verhalten auf jeweiligen Aggressor oder jeweiliges Problem
  - Vermeidet allzu viele Überlegungen in kritischen Situationen
- **Pathologischer Aspekt:**
  - Individueller Umgang mit Stress (ständige Alarmbereitschaft, Erwartungshaltung) lässt Leberfeuer **permanent** brennen → **Stauungsfeuer** → Erschöpfung durch **Substanzverlust**

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

### Burn out Syndrom

- **Keine hundertprozentige Entsprechung in der TCM**
- **Erkrankungsmuster:**
  - **Leber Qi Stagnation**

➤ **Exzessives Leberfeuer**


➤ **Yin Leere Erkrankung**

**Leere Feuer**  
alle Organmanifestationen möglich

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

### Leber Qi Stagnation




- Spannungsgefühl im Oberbauch
- Schmerzen und Schwellungen im Flankenbereich
- Reizbarkeit, rascher Stimmungswechsel
- Unausgeglichenheit, Depression

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

### Leber Qi Stagnation




- Übelkeit, saures Aufstoßen
- Blähungen, Neigung zu Durchfall
- Globusgefühl
- Unregelmäßige, schmerzhafte Regelblutung
- Prämenstruelles Syndrom

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

### Aufsteigendes Leberfeuer



- Reizbarkeit
- Schläfenkopfschmerz
- Wutanfälle, Schreiorgien
- Schlaflosigkeit
- Herzrasen
- Gedächtnisschwäche
- Schwäche in den Beinen

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

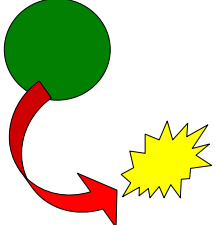
### Leber attackiert Milz

- Freier Fluss von Qi → Unterstützung der Milz in der Umwandlungs – und Transportfunktion = Physiologische Qi Funktion = Aspekt des Kontrollzyklus
- Eingeengtes Leber Qi / Leber Qi Stau → Überaktivität der Qi Funktion = Pathologische Qi Funktion = Aspekt des Überwältigungszyklus

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

### Milz Qi Mangel

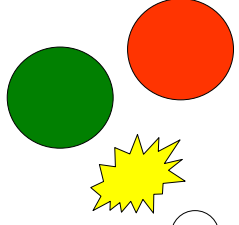


- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Blässe
- Heißhunger auf Süßes
- Blähungen
- Weiche Stühle
- Infektanfälligkeit
- Kraftlosigkeit der Extremitäten
- Kalte Hände und Füße

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

### Yin Mangel



- Mangel an kühlendem Yin als Gegengewicht zum wärmenden Yang
- Kraftlose Unruhe
- Allgemeine Schwäche
- 5 Heiße Herzen
- Nachtschweiß
- Schwache Glieder
- Durst ohne Trinkwunsch

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at




### Burn Out Prophylaxe TCM - Empfehlungen

Donau-Universität Krems  
Universität für Weiterbildung

September 2006 www.donau-unl.ac.at

### Selbstreflexion

- Änderung der Einstellung zu sich selbst
- Änderung des Lebensstils
- Sich Zeit nehmen!
- Hobbys aufleben lassen
- Soziale Kontakte pflegen




**Behandle dich nicht schlechter  
als die Menschen, für die du  
arbeitest!**

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

## Ruhephasen

- Genügend Schlaf und ausreichend Pausen während der Belastungsphasen sind unabdingbar für die geistige und körperliche Regeneration!!



willi dungl

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

## Entspannungstechniken

- Qi gong
- Tai Ji
- Atemtechniken
- „Die Rolltreppe“
- Progressive Entspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Yoga




willi dungl

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

## Ernährung

- Individuelle Anpassung an Erkrankungsmuster
  - Temperaturinformation
  - Geschmacksrichtung, Funktionskreisbezug
  - Qi – Bewegung bzw. Wirkrichtung der Nahrung
  - Kochmethode
  - Jahreszeit, Lebensalter
- Beachtung allgemeingültiger Richtlinien ( Regelmäßigkeit, Zeit, Innere Einstellung )




willi dungl

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

## Bewegung


- Bewegung mobilisiert Qi
  - Stagnationsabbau →
  - Frustrationsbewältigung
  - Konditionsverbesserung →
  - Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen →
  - Erhöhung der Stresstoleranz



willi dungl

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at



Wenn es alleine nicht mehr geht.....

Donau-Universität Krems  
Universität für Weiterbildung

willi dungl

September 2006 www.donau-unl.ac.at

## Massage „Tuina“ – Akupunktur

- Einflussnahme auf körperliche und geistige Entspannung über gezielte manuelle Behandlung von Akupunkturpunkten und Meridianen
  - Tonisierung von Qi
  - Harmonisierung von Qi
  - Beseitigung von Qi - Stagnation

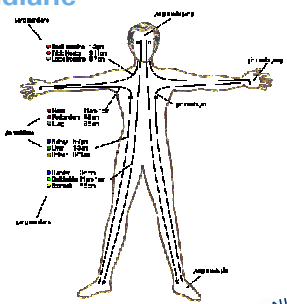


willi dungl

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

### Massage der Meridiane



**STRESS™, der**

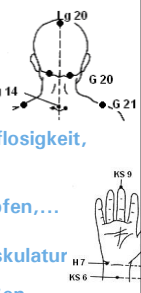
Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-univ.ac.at

### Massage von Akupunkturpunkten

#### Allgemeine Punkte

- LG 20  
„hundertfacher Sammler“, „ewige Jugend“
- H7  
„Pforte des Geistes“, Sedativpunkt - Schlaflosigkeit, Ängstlichkeit, Herzklopfen
- KS 6  
Magenschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzklopfen,...
- G 34  
chinesischer Meisterpunkt für Sehnen, Muskulatur  
Gallenblasenerkrankung, Kreuzschmerzen, Beinschmerzen, Schwindel, saures Aufstoßen.



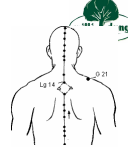
Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-univ.ac.at

### Massage von Akupunkturpunkten

#### Nacken-Hinterkopfschmerz

- G 20  
Kopfschmerzen, Schwindel, Nackensteife
- G 21  
„Brunnen der Schulter“, Schmerzen in Schulter und Rücken, Nackenschmerzen
- B 60  
„Meisterpunkt aller Schmerzen im Verlauf des Meridians“ – von der Nasenwurzel zum Nacken bis zum „Kreuz“ und der Hinterseite des Beines




Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-univ.ac.at

### Massage von Akupunkturpunkten

- Le 2  
Sedativpunkt, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit
- Le 3  
„großes Treffen“ - Kopfschmerzen, Schwindel
- MP 6  
Kreuzungspunkt von MP, N, Le – „Herr des Blutes“, energetisch wichtiger Punkt, gegen Blähungen, dünnen Stuhl, Stauungen



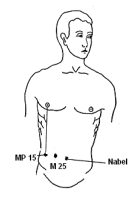
Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-univ.ac.at

### Massage von Akupunkturpunkten

#### Bauchschmerzen

- M 25  
„himmlische Säule“, Alarmpunkt des Dickdarms – akute und chronische Gastritis, Verstopfung
- M 36  
„3 Meilen des Fußes“, Meisterpunkt für Hormongeschehen, Magenschmerzen, Übelkeit, Blähungen, Verstopfung



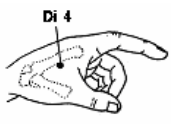
Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-univ.ac.at

### Massage von Akupunkturpunkten

#### Stirnkopfschmerz

- M 8  
Migräne, Augenschmerzen
- Di 4  
„Meister der Schmerzen“ oberhalb des Bauches



Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-univ.ac.at



## Massage von Akupunkturpunkten


### Migräne

- Tai Yang - Extrapunkt
- 3E 5  
Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Meisterpunkt der kleinen Gelenke,...

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine





September 2006 www.donau-unl.ac.at




## Moxibustion


- Hitzebehandlung mittels Kräuter (Beifußkraut)
- wirkt wärmend und regt das Qi des Körpers an, beseitigt Stagnation

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine




September 2006 www.donau-unl.ac.at




## Schröpfen


- „Aufbrechen“ der Qi / Blutstagnation mittels Schröpfglas
- Qi/Blutfluss wird wiederhergestellt
- Stauung, bzw. „Fülle“ nach außen abgeleitet



Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine



September 2006 www.donau-unl.ac.at




## äußeres Qi Gong

Atmen


Ruhe Entspannung, nichts anderes denken  
Konzentration in den Dan Tian lenken  
Atmen, tief atmen, neunmal ist gesund,  
Ein durch die Nase, aus durch den Mund  
Jedem steht frei, welche Haltung er wählt  
Ruhe, Entspannung, nichts anderes zählt.

„Waschen der Meridiane“, bewegen der Gelenke,....

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine




September 2006 www.donau-unl.ac.at




## Qi GONG - vorbereitende Übungen

- Stand
- Energieatmen
- „Spähen“ Rechte Hand zieht von der linken Schulter zur rechten Schulter – Kopf rotiert mit, linke Hand zieht zur rechten Schulter
- Arme pendeln - entlang des Oberkörpers während des Einatmens nach oben vor die Brust, unter kräftigem Ausatmen werden die Hände nach vorne weg gestoßen
- Vogelschwingen
- „Glas Wein trinken“
- „Windmühle“

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine




September 2006 www.donau-unl.ac.at



## Schneidersitz, Atmung

- Energie holen: 9x
- „WS-Dehnen“: jeder Zyklus 1 Min., jede Seite 9x,  
Frauen beginnen rechts, Männer links
- Energie holen: 9x
- Position für 10 Minuten bewahren
- Closing - Gesichtwaschen,.

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine



September 2006 www.donau-unl.ac.at

**Chinesische Kräutertherapie**

- **Wärmende Kräuter**
  - Wärme bewegt Qi
- **Beseitigung von Qi – Mangel**
  - Qi – Tonika kräftigen und vermindern Qi
- **Beseitigung von Qi – Stagnation**
  - Qi bewegende, Stauung aufbrechende Kräuter



Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

**Chinesische Kräutertherapie**

- **Absenken von Leberfeuer**
  - Kräuter mit Qi – Richtung abwärts
- **Beseitigung von innerer Hitze**
  - Kühlende und befeuchtende Kräuter
- **Aufbau von „verbrauchten“ Yin**
  - Yin – Tonika, Kräuter, die Yin nähren




Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

**Burn Out**

„Essenz“ / Yin Mangel durch **Yang Überschuss**

„Leere Hitze“

Symptomatik entspricht den betroffenen Funktionskreisen

„Das geht mir an die Substanz“ bzw. „an die Nieren“



Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

**Stress – Burn Out**

reicht TUINA allein?

**gesamtheitlich braucht es oft viel .....!!!!**

Donau-Universität Krems  
Universität für Weiterbildung

September 2006 www.donau-unl.ac.at

**Therapieplan**

- **Erfassung körperlicher und mentaler Kondition**
  - Ärztliche Erstuntersuchung
  - Trainingseinstellung mit Lactatmessung
  - Ernährungsberatung, Ernährungsumstellung
  - Gespräch mit Psychologen

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at

**Therapieplan**

- **Entspannungseinheiten**
  - Qi Gong
  - Tai Chi
  - „Kamingespräche“
  - Zeit für Sauna, etc.
- **Mentales Coaching**
  - Jeden 2. Tag!
  - „Power Kalender“ im Intervall

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006 www.donau-unl.ac.at



## Therapieplan

- **Somatische Therapie**
  - Massagen, Unterwassertherapie
  - Reflextherapeutische Maßnahmen
  - Akupunktur
  - Tuina Therapie
  - Einzelheilgymnastik
  - Kraftkammertraining

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology  
Centre for TCM & Complementary Medicine

September 2006



www.donau-unl.ac.at