



„Ohne Qi läuft nichts“ der Milz-Qi-Mangels im Alltag gestresster Patienten

Andrea Zauner-Dungl

Danube University Krems
Department for Clinical Medicine and Biotechnology



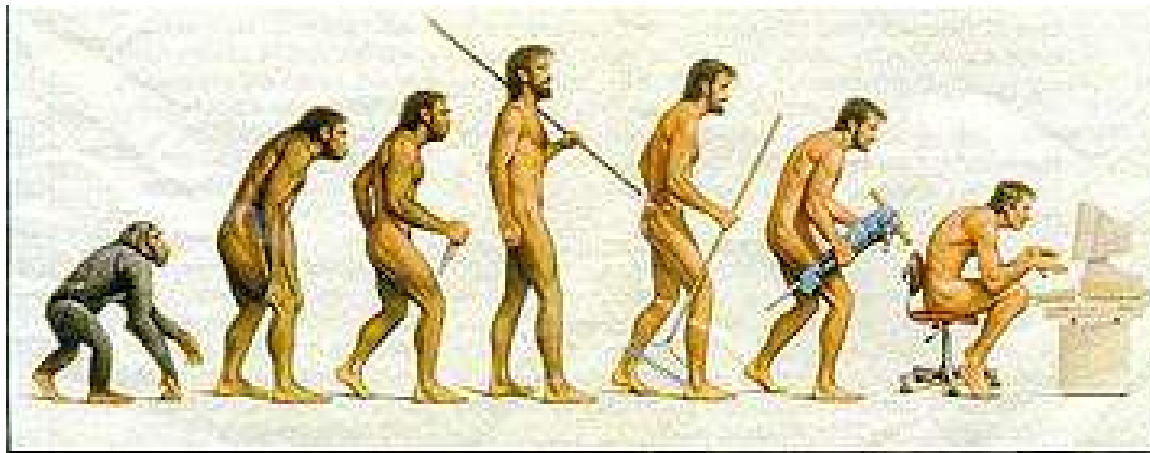
Wozu brauchen wir unser Qi?

➤ Einst

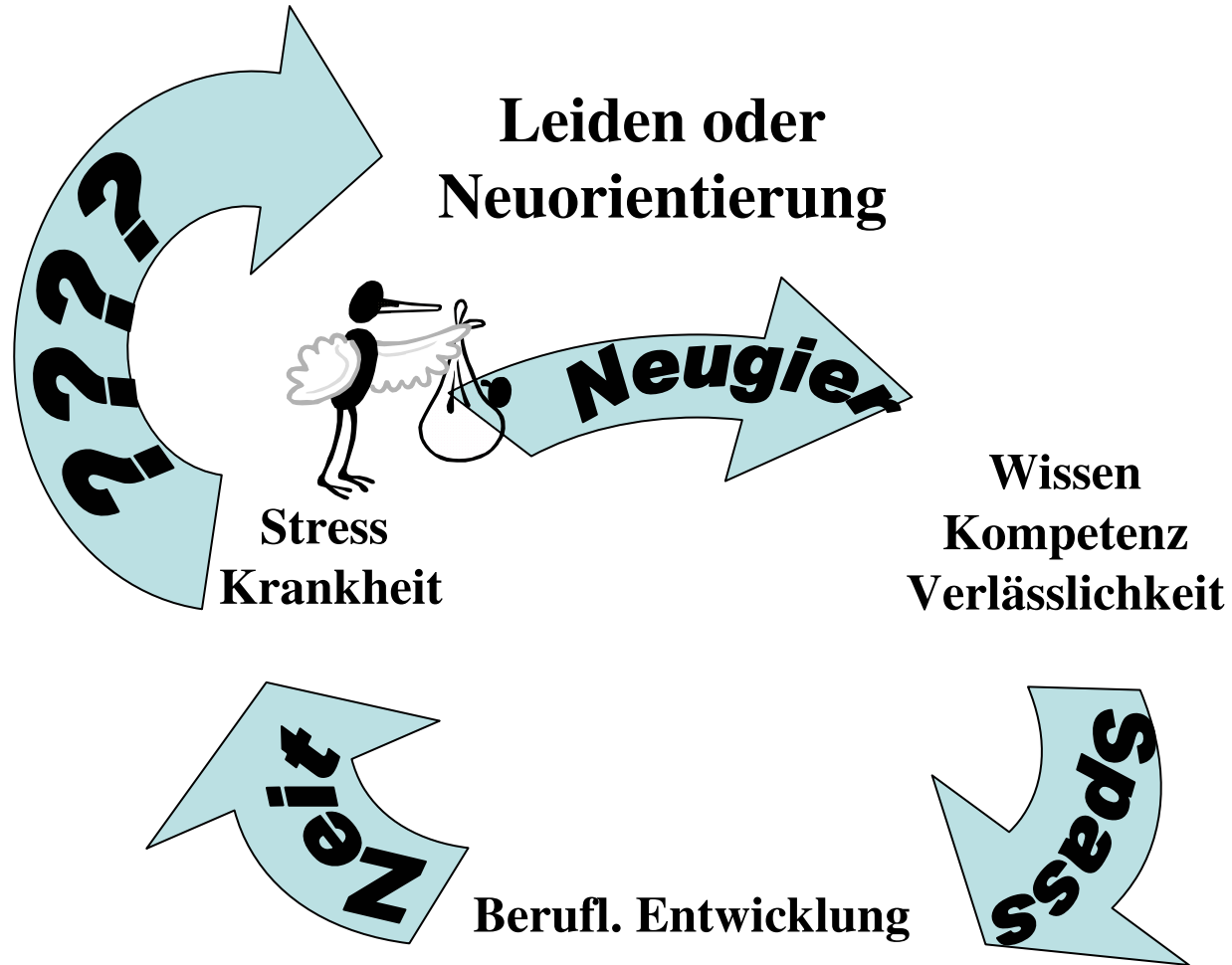
- Jäger & Bauer
- Überlebenskampf
- Bewegung
- Karges Essen
- Phasen d. Inaktivität – Licht
- Rhythmus der Jahreszeiten
- ➔ Erreichbarkeit d Ziele

➤ Jetzt

- Jobs in starrer Position
- Summe der Aufgaben pro Zeit
- Bewegungsmangel
- Nahrungsüberfluss
- Phasen der Inaktivität nehmen ab



Das ewig gleiche Spiel!



Befragung:

Im Sinne der Work life balance sehe ich meine größten Defizite in (Mehrfachnennungen möglich)

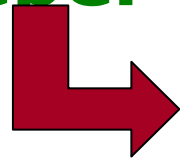
- meinen Bewegungsmöglichkeiten 29,7 %
- den Ernährungsgewohnheiten 28,1 %
- Zeit für mentales Sammeln bzw. Zeit für mich 26,5 %
- der beruflichen Gesamtbelastung 15,9 %

Qi Mangel, BURN OUT?

Stress - Burn out

- Keine hundertprozentige Entsprechung in der TCM
- Erkrankungsmuster:

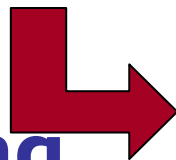
- **Leber Qi Stagnation**



Exzessives Leberfeuer



Erkrankung



Yin Leere

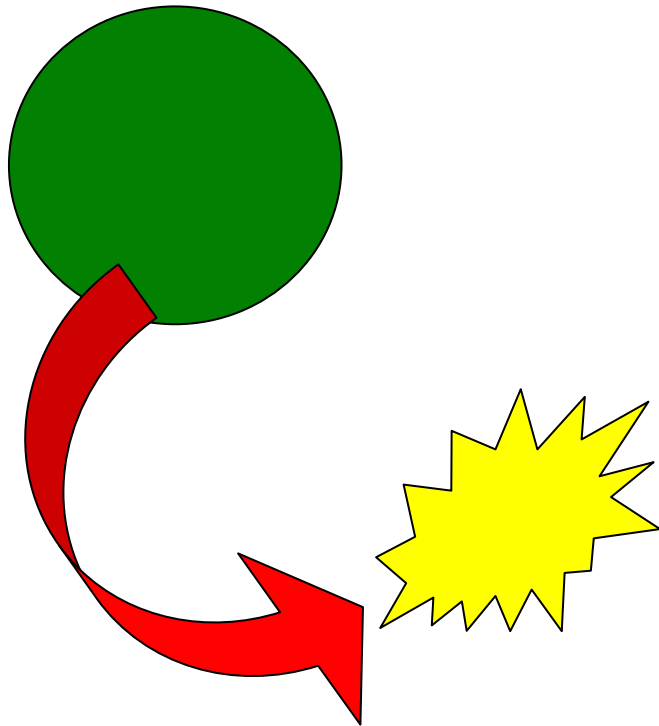
Leere Feuer

alle Organmanifestationen möglich

Leber attackiert Milz

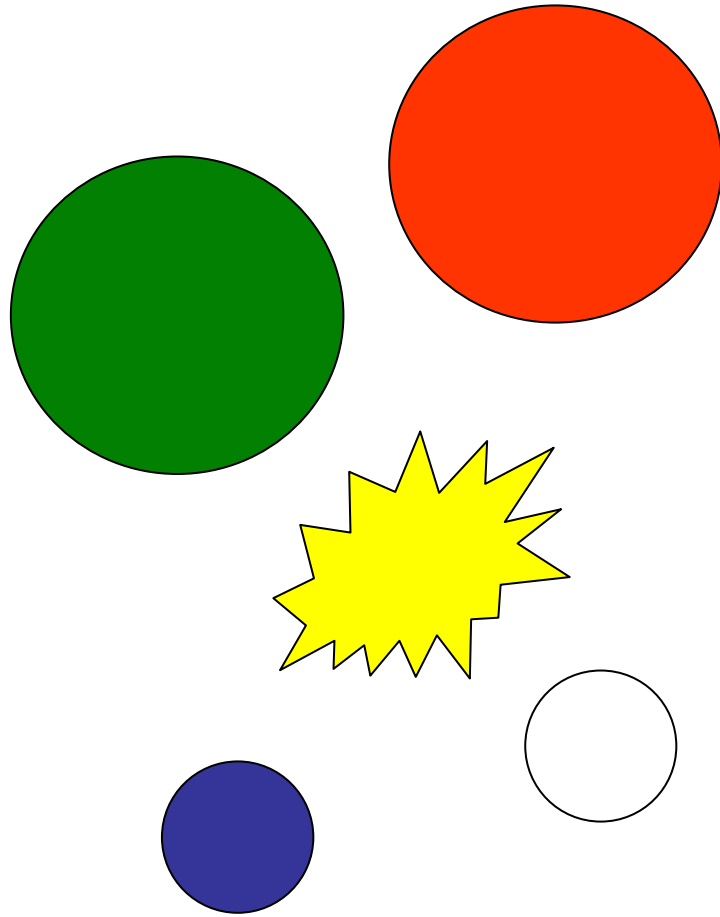
- **Freier Fluss von Qi → Unterstützung der Milz in der Umwandlungs – und Transportfunktion**
= Physiologische Qi Funktion
= Aspekt des Kontrollzyklus
- **Eingeengtes Leber Qi / Leber Qi Stau → Überaktivität der Qi Funktion**
= Pathologische Qi Funktion
= Aspekt des Überwältigungszyklus

Milz Qi Mangel



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

Yin Mangel



- **Mangel an kühlendem Yin als Gegengewicht zum wärmenden Yang**
- **Kraftlose Unruhe**
- **Allgemeine Schwäche**

- **Nachtschweiß**
- **Schwache Glieder**
- **Durst ohne Trinkwunsch**

Unsere Empfehlungen

➤ Änderung Lebensstil

- Ernährung
- Bewegung
- Mental
- Zeitplanung



... würde ich ja alles machen,
wenn....

**„Erst wenn (.... und)
die Ernährungstherapie keine
Heilung bringt, sind
Arzneimittel einzusetzen“**

Sun Simo, um 650 n. Chr. (Tang-Dynastie)



Feuchtigkeit - **Schleim**

NahrungsQi

- Bewegung – Aktivität
außen & innen
- Stress
- Abwehr

- Regeneration des
UrsprungsQi
„Brennholz“



Stärkung des Mi-Qi

- **Süß neutral/warm**
- **Bitter neutral/warm/wenig erfrischend**
- **Scharf neutral/warm/wenig heiß u. erfrischend**
- **Salzig-warm**

- **MEIDEN**
 - Sauer-kalt
 - Süß-kalt

UND WIE SIEHT UNSER
ERNÄHRUNGSALLTAG AUS???

Milz-Qi-Aufbau in der Praxis

- **Bekömmlich**
 - Gegart
 - Aromatisch
 - Gute Nahrungsmittelqualität
 - regelmäßige Mahlzeiten
- **Regionale und saisonale Küche**
- **Gekochtes Frühstück**

....UNSER
ERNÄHRUNGSALLTAG???

Schwächung des Mi-Qi in der Praxis

- **Rohkost**
- **Milchprodukte**
- **Eisgekühltes**
- **Thermisch kalte Nahrungsmittel, Getränke**
- **Zucker**
- **Brotmahlzeiten**

Tabus der chin. Ernährungslehre & der Küchenalltag

- **Mikrowelle**
- **Tiefkühlkost**
- **Fertiggerichte**

„Reichlich“ trinken

- **Wasser ist der Botenstoff unseres Körpers!**
- **Stehendes Wasser stinkt**

Geht der Stress weiter....



„Essenz“/ Yin Mangel
durch

Yang Überschuss

„Leere Hitze“

Symptomatik entspricht den betroffenen
Funktionskreisen

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

Oft eine hinzukommende Schwäche Ni-Yang

- Scharf heiß/warm/neutral
- Salzig neutral/warm
- Sauer-warm
- Bitter neutral/warm/heiß
- Süß warm/neutral
- **MEIDEN:**
 - **süß-kalt/erfrischend**
 - **Sauer-kalt/erfrischend**
 - **Bitter-kalt (wenig erfrischend)**

Oft eine hinzukommende Schwäche Ni-Yang

- **Hirsch, Ziege, Schaf**
- **Huhn**
- **Nieren**
- **Garnelen**
- **Chinesischer Lauch**
- **Fenchel**
- **Weißkraut**
- **Walnuss**
- **Kastanie**
- **Nelken**
- **Zimt**
- **Sternanis**
- **Alkohol**

WICHTIG für Ni-Yang-Aufbau

- **3 warme Mahlzeiten - tgl. kleine Mengen Fleisch**
 - mariniertes Rindfleisch
 - Lammkeule
 - Ziegenfleisch mit Knoblauch
 - Rindssuppe, Hühnersuppe mit Huang Qi,..
- **Getreide anrösten, geröstete Nüsse**
 - Gebratene Walnüsse mit chinesischem Lauch, Reiscongee mit Walnüssen
- **Wurzelgemüse, Zwiebelgewächse**
 - Lauchsuppe,..
- **Kompot - Zimt, Nelken**

Schwächung des Ni-Yang

- **Weißer Zucker**
- **Rohkost**
- **Eisgekühltes**

UND WIE SIEHT UNSER
ERNÄHRUNGSALLTAG AUS???

Yangisierende Kochmethoden

- **Grillen → Vorsicht wenn Yin-Mangel**
- **Scharfes Anbraten → Vorsicht b. Yin-Mangel**
- **Backen im Ofen**
- **Langes Kochen in Flüssigkeit**
- **Scharfe Gewürze → Vorsicht b. Yin-Mangel**
- **Alkohol → Vorsicht b. Yin-Mangel**

Achtung!

Yin-Mangel-/Hitzezeichen

- **Kombination der therapeutischen Gerichte mit erfrischenden Zutaten**
 - z.B. sanfte Knochenbrühe mit Sojasprossen, Blattgemüse, Tofu
- **Nicht zu stark erhitzen**
 - Gewürze
 - Alkohol
 - Yangisierende Zubereitungsmethoden

...aber wie mach ich das mit dem Patienten...?

Überlegen was ist

- umsetzbar
- praktisch orientiert
- schmackhaft
- ganzheitlich (nicht auf einige therapeutische Nahrungsmittel reduziert)

- Wo können Vorlieben einfließen
- Wie kann Familie mitmachen
- Was geht im Büroalltag.....

Unterstützende Chinesische Kräutertherapie

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



Chinesische Kräutertherapie

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

Rhizoma Anemarrhenae/Zhiu Mu



Fructus Lycii/Gou Qi Zi



Qi tonisieren

- **Ginseng radix**
- **Astragali Hedysari radix**
- **Dioscoreae rhizoma**
- **Polygonati rhizoma**

Renshen
Huangqi
Shanyao
Huangjing

Yin nähren

- **Rehmanniae radix** **Dihuang**
- **Rehmanniae praeparatae rhizoma** **Shoudi**
- **Ophiopogonis radix** **Maidong**
- **Lycii fructus** **Gouqizi**
- **Ligustri lucidi fructus** **Nüzhenzi**

Hitze ausleiten

- **Anemarrhenae rhizoma**
- **Phellodendri cortex**
- **Trichosanthis radix**
- **Coptidis rhizoma**
- **Lycii radicis cortex**
- **Rhei radix et rhizoma**
- **Mori radicis cortex**

Zhimu
Huangbai
Tianhuafen
Huanglian
Digupi
Dahuang
Sangbaipi

Blut bewegen und Blutstau beseitigen

- **Mori folium**
- **Tribuli fructus**
- **Atractylodis rhizoma**
- **Hordei germinatus fructus**
- **Platycodi radix**

Sangye
Jili
Cangzhu
Maiya
Jiegeng

Blut bewegen und Blutstau beseitigen Lipidensenkung – Gewürze!

- **Carthami flos**
 - **Ginkgo folium**
 - **Typhae pollen**
 - **Salviae miltiorrhizae radix**
 - **Curcumae longae rhizoma**
 - **Curcumae radix**
 - **Crataegi fructus**
- Honghua**
Yinxingye
Puhuang
Danshen
Jianghuang
Yujin
Shanzha

Hitze ausleiten Lipideseenkung

- **Cassiae semen**
Juemingzi
- **Polygoni cuspidati rhizoma** **Huzhang**
- **Artemisiae scopariae herba** **Yinchen**
- **Rhei radix et rhizoma** **Dahuang**
- **Alismatis rhizoma** **Zexie**

Tonisierende Kräuter

Lipideseenkung

- **Polygonati odorati rhizoma** **Yuzhu**
- **Polygoni multiflori radix** **Heshouwu**
- **Cordyceps(p/t)** **Dongchongxiacao**



Warum ist die Strukturierung des Alltag so schwierig

Lebensqualität?



Danube University Krems
Department for Clinical Medicine and Biotechnology



... die inneren Sätze.....

- Innerer Perfektionist: „Mach deine Arbeit perfekt!“
- Innerer Antreiber: „Mach deine Arbeit noch schneller!“
- Innerer Ehrgeizling: „Streng dich ordentlich an!“
- Innerer Schmeichler: „Mach es allen recht!“
- Innerer Held: „Du musst stark sein!“



Übliche Zeichen und Symptome von außergewöhnlichen Belastungen/ exzessivem Stress

Kognitiv

- **Gedankliche Verwirrung**
- **Reduzierte Entscheidungsfähigkeit**
- **Konzentrationsschwierigkeiten**
- **Gedächtnisschwierigkeiten**
- **Reduzierung der höheren kognitiven Funktionen**

Körperlich

- **Starkes Schwitzen**
- **Sprachstörungen**
- **Herzrasen**
- **Erhöhter Blutdruck**
- **Schnelles Atmen**

Emotional

- **Emotionaler Schock**
- **Wut**
- **Trauer**
- **Depression**
- **Gefühl, überwältigt zu sein**

Verhaltensmäßig

- **Änderungen der vertrauten Verhaltensmuster**
- **Verändertes Essverhalten**
- **Vernachlässigung der Körperhygiene**
- **Distanz zu anderen Menschen**
- **Längeres Schweigen**

Überlebens-Strategie?



Zeit ist das Wertvollste, das wir haben!

Fight and/or flight ?

Mental stark

- Emotionale Belastbarkeit
- Emotionale Ausdauer
- Geistige Wendigkeit

- Gedächtnis
- Konzentration

Zeit für mich!

- Gut & richtig essen!
- Bewegung - an frischer Luft?
- Mental loslassen,
Kraft tanken!



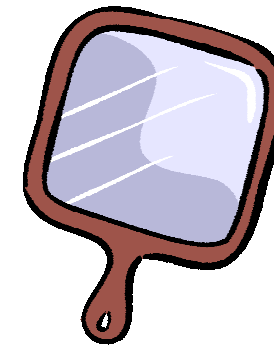
Die Weisheit des Lebens besteht im Ausschalten der unwesentlichen Dinge



- **Stresssituationen WAHRNEHMEN/ ANNEHMEN und VERÄNDERN**
- **Genusstraining**
- **Woher neue Gedanken nehmen ?**

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!

Ruhephasen

- **Genügend Schlaf und ausreichend Pausen während der Belastungsphasen sind unabdingbar für die geistige und körperliche Regeneration!!**
- **Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für deine Sorgen und in der Zeit mache ein Schläfchen. (Laotse)**



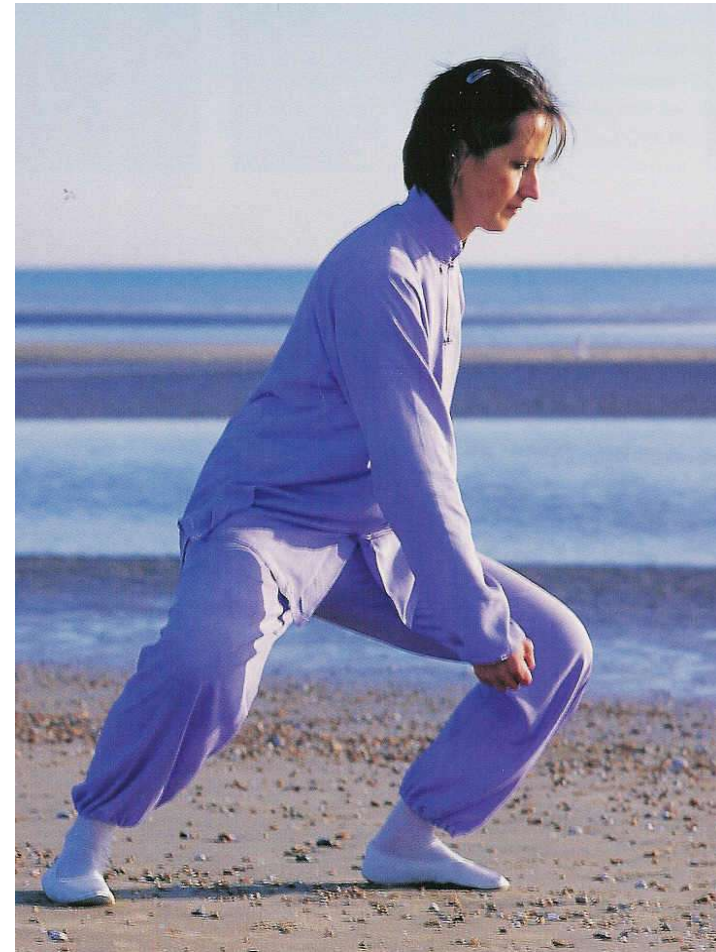
geistige Lebenseinstellung

- **Kraft des positiven Denkens**
- **innere Lebenszufriedenheit - innere Harmonie**
- **Excesse vermeiden**
- **Einstellung zu Natur und Umwelt**

Mental training

- **Bauchatmung**
- **Gedankenreisen**
- **„Die Rolltreppe“**
- **Autogenes Training**

- **Qi gong, Tai Ji**





QI GONG

Himmel stützen

Energieklatschen

Gesichtwaschen,...

Finden & bewahren der Mitte



jeder kann innere Ruhe

lernen

Geduld und Ausdauer

Was können wir tun?

**Wer nicht täglich etwas für seine
Gesundheit tut,...**

**....wird eines Tages viel für die
Krankheit tun müssen!**

Sich selbst überwinden.....

- seien sie stolz!!
- freuen sie sich
- sie sind Sieger!!!!



Nimm dir Zeit !

- **Obwohl sie nicht hundert Jahre alt werden, bereiten sich die Menschen Sorgen für tausend Jahre. (China)**

Chancen nutzen

- **Beide Hände zu Fäusten ballen, dann die Finger wieder strecken**
- **In den Kniegelenken kreisen.**
- **Arme locker schwingen.**
- **Schultern möglichst weit nach hinten dehnen, einige Sekunden bleiben und wieder lockerlassen.**
- **Tief in den Bauch hinunterramten, den Atem kurz anhalten und wieder loslassen.**
- **Hält den Kreislauf in Schwung, lockert die Gelenke und hilft gegen Müdigkeit im Stehen**



- **Veränderungen lassen sich nicht erzwingen. Sie brauchen Zeit und müssen reifen.**
- **Wer keine Ausdauer hat bei Kleinigkeiten, dem misslingt der große Plan. (China)**
- **„Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für dich.“ Eine halbe Stunde, in der wir nur das machen, was gut für uns ist.**

8 Gebote des Genießens

- **Gönne dir den Genuss**
- **Nimm dir Zeit zum Genießen**
- **Genieße bewusst**
- **Schule deine Sinne für den Genuss**
- **Genieße auf deine eigene Art**
- **Genieße lieber wenig, aber richtig!!**
- **Planen schafft Vorfreude**
- **Genieße die kleinen Dinge des Alltags**



Überlegen sie einmal!

- **wir sind auch als Mensch wertvoll, wenn wir nicht überall kompetent, unersetzlich und erfolgreich sind**
- **Schöpfen Sie Kraft aus der Natur**

Zeit für mich - kein Egoismus

Jeder braucht Zeit fürs Energietanken

**Spaziergang
Kaffeepausen
Musikhören
Meditation
HOBBYS**

Anleitung zum kleinen Genuss

- **abends essen – soziale Gegebenheit**
- **ein Glas Wein, ein Stück Schokolade,...**
- **ein Spaziergang im Schnee**
- **ein Besuch im Theater, im Kino, ...**
- **eine Massage, Kosmetik,**

Vergangenheit ist wichtig!
Zukunft ist wichtig!
Doch leben tun wir in der Gegenwart!
(Ma Ning-mu)



Nicht dem Leben Jahre geben, ...



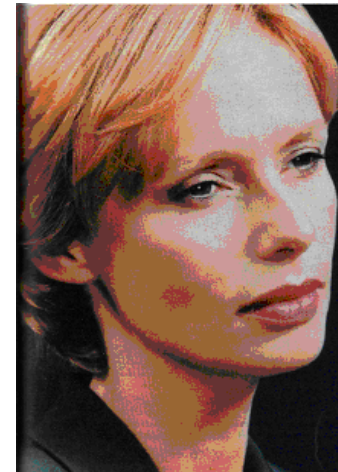
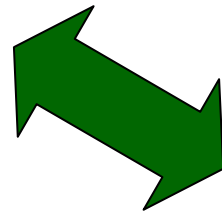
... sondern den Jahren Leben

Danube University Krems
Department for Clinical Medicine and Biotechnology

















- **Wunschlosigkeit führt zu innerer Ruhe (Laotse)**
- **Fürchte dich nicht vor dem langsamen Vorwärtsgehen. Fürchte dich nur vor dem Stehenbleiben. (China)**

So oder so?



Schaffen Sie erreichbare Ziele!

Dungl's Powerkalender

31 Montag 11.11.	1 Dienstag 12.11.	2 Mittwoch 13.11.	3 Donnerstag 14.11.	4 Freitag 15.11.	5 Samstag 16.11.	6 Sonntag 17.11.
  		 	 		 	
					  	



Schaffen Sie erreichbare Ziele!

Dungl's Powerkalender

Wie kommen Sie zum Erfolg?

		Woche	Monat
Ernährung	grün	5	20
Mental	gelb	5	20
Bewegung	blau	3	12
Katastrophentag „Ausrutscher“	rot	1	4

Was heißt hier gestresst???



Danube University Krems
Department for Clinical Medicine and Biotechnology



**"Suche nicht die
Fußstapfen des alten
Mannes, suche das
Streben nach seinen
Gedanken."**

Basho, - Zen-Poet



Stress wegatmen mit Qi-Gongatmung

Atmen ist Leben!

BAUCHATMUNG

Schulterbreit stehen, Knie leicht gebeugt, Schultern locker, Hände auf den Bauch und Zunge am Gaumen legen. Ganz langsam tief und gleichmäßig ein- und ausatmen.

Beim einatmen: Bauch rausstrecken (man kann sich auch vorstellen, der Bauch füllt sich mit frischer heller Energie - Einatmen bedeutet Nehmen!)

Beim ausatmen: Bauch einziehen (man kann sich vorstellen, alte verbrauchte Energie strömt aus - Ausatmen bedeutet Geben, Loslassen!)

Ca. 5 Minuten lang, am Besten im Freien oder bei offenem Fenster!



Körperlich - Frauen:

Blut nährende Rezepturen und Ernährung

Aphrodisiaka

- Radix Rehmanniae (Rehmanniawurzel)
- Radix Angelicae sinensis (Engelwurz)+ Ingwer
- Radix Asparagi (Spargelwurzel)
- Rhizoma Atractylodis macrocephalae (großköpfige Atractylodeswurzel) (Grübeleien)
- Radix Saussureae (echte Kostwurzel)(reguliert Qi geistige + körperliche Verarbeitung)
- Semen Zizyphi (Jujubenfrucht) (Schuldgefühle die Herz & Niere belasten; „Ich bin schuld“)

Körperlich - Männer

Nieren stärken, Qi Fluss stärken

- **Radix Polygoni multifloris** (vielblütige Knöterichwurzel)
kräftigt Bart- und Haarwuchs

Qi Booster:

- **Radix Ginseng** echte Kraftwurz - geistige Leistungsfähigkeit
- **Radix Astragali** Astragaluswurzel

Nieren Yang kräftigen:

- **Herba Epimedii** Elfenblumenkraut (VIAGRA d. TCM)
- **Cortex Eucommiae** chin. Guttapercharinde
- **Semen Cuscutae** chin. Teufelszwirnsamen
- **Cornu Cervi** Hirschhorn

Nieren Yin

- **Radix Rehmanniae** "Amerikanischer Ginseng"
- **Konkubinen – Rezeptur**
- **Fructus Lycii** gou qi zi Bocksdornfüchte
- **Fructus Schisandrae chinensis** wu wei zi Schisandra,
- **Ganoderma lucidum** ling zhi Pilz
- **Fructus Terminalia chebulae** he zi Terminaliafrucht



DANKE!

Center of TCM and Complementary Medicine Danube University - Krems

Prof.Dr.Andrea Dungal-Zauner – andrea.zauner-dungl@donau-uni.ac.at

Danube University Krems
Department for Clinical Medicine and Biotechnology



**Nicht dem Leben Jahre
geben, ...**

**mit gesunder Verdauung durch
Essen – Bewegung und
Entspannung -**

... sondern den Jahren Leben geben!

DANKE!

www.donau-uni.ac.at

www.dunglwien.at

Danube University Krems
Department for Clinical Medicine and Biotechnology



UNIVERSITY