

KOSTENLOSE BROSCHÜRE



# Leitfaden

zur Selbstheilung nach den Prinzipien  
der chinesischen Medizin

© CARMENSTREPPEL.COM

# Selbstheilung

bedeutet, die Signale des Körpers bewusst wahrzunehmen und kleine Veränderungen in den Alltag zu integrieren.

Die TCM zeigt uns, dass Gesundheit nicht durch schnelle Lösungen entsteht, sondern durch harmonisches Leben im Rhythmus der Natur.

Achte auf Ernährung, Atmung, Bewegung und Ruhe – und nutze Akupressur als tägliche Unterstützung. Dein Körper besitzt die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, wenn du ihm die richtigen Impulse gibst

# 1. Blähungen & Verdauungsunterstützung



**Syndrom (nach TCM):** Milz-Qi-Schwäche, Feuchtigkeit im Mittleren Erwärmer, Leber-Qi-Stagnation

**Ursache:** unregelmäßige Mahlzeiten, zu viel kalte/schwere Speisen, Stress, unterdrückte Emotionen

## Wie man heilt:

- Warme, leicht verdauliche Speisen (Suppen, gedünstetes Gemüse, Reisbrei)
- Vermeidung von zu viel Rohkost, kalten Getränken, Zucker und Milchprodukten
- Langsames, bewusstes Essen
- Sanfte Bewegung (Spaziergang nach Mahlzeiten)

## Akupressur:

- **ST36** (Magen 36 – „Zusanli“): 3 Finger unterhalb der Kniescheibe, leicht nach außen. Stärkt Verdauung und Energie.
- **CV12** (Ren Mai 12 – „Magen-Mitte“): Mitte zwischen Nabel und Brustbein. Reguliert Magen und Milz.

## 2. Schlaflosigkeit



**Syndrome (nach TCM):** Herz-Yin-Mangel, Leber-Blutmangel, Unruhe durch aufsteigendes Leber-Yang

**Ursache:** Überlastung, Grübeln, Stress, unregelmäßiger Schlafrhythmus

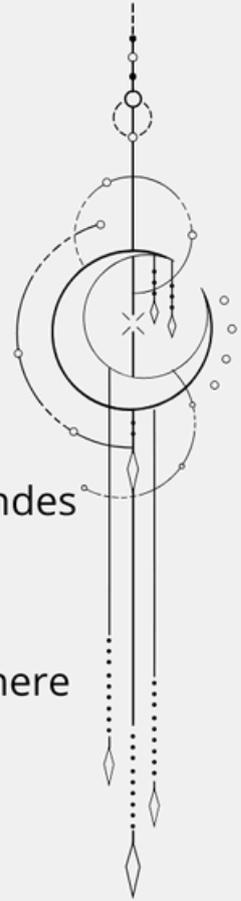
### **Wie man heilt:**

- Abendritual schaffen: warmes Fußbad, Kräutertee (z. B. Kamille, Passionsblume, Dattelkerntee in TCM)
- Keine schweren Mahlzeiten oder Bildschirme kurz vor dem Schlaf
- Leichte Dehnübungen, Meditation oder Atemübungen

### **Akupressur:**

- **HT7** (Herz 7 – „Shenmen“): Innenseite des Handgelenks, in der Vertiefung unterhalb der Handwurzelfalte. Beruhigt den Geist.
- **KD1** (Niere 1 – „Yongquan“): Fußsohle, in der Vertiefung im vorderen Drittel. Erdend, beruhigend.

### 3. Kopfschmerzen



**Syndrome (nach TCM):** Leber-Qi-Stagnation, aufsteigendes Leber-Yang, Qi- und Blut-Mangel, Wind-Kälte im Kopf

**Ursache:** Stress, zu wenig Schlaf, falsche Ernährung, innere Anspannung

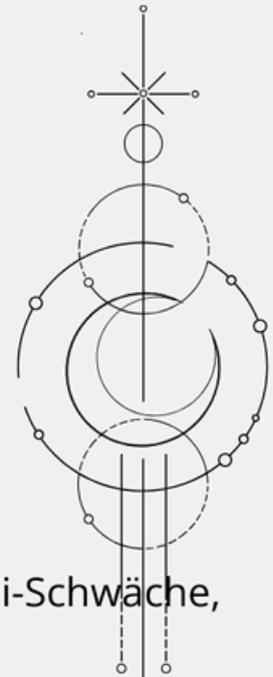
**Wie man heilt:**

- Stressabbau (Atemübungen, Qi Gong, Spaziergänge)
- Ausreichend Wasser und leichte Ernährung
- Meiden: Kaffee, Alkohol, stark gewürzte oder frittierte Speisen

**Akupressur:**

- **LI4** (Dickdarm 4 – „Hegu“): Handrücken, in der Mitte zwischen Daumen und Zeigefinger. Lindert Kopfschmerzen.
- **GB20** (Gallenblase 20 – „Fengchi“): Vertiefungen am Hinterkopf, direkt unterhalb des Schädels. Gut bei Nackenverspannung und Kopfschmerzen.

## 4. Hoher Cholesterinspiegel



**Syndrome (nach TCM):** Schleim-Feuchtigkeit, Milz-Qi-Schwäche, Leber-Qi-Stagnation

**Ursache:** Ernährung mit viel Fett/Zucker, Bewegungsmangel, gestörte Leber-Milz-Balance

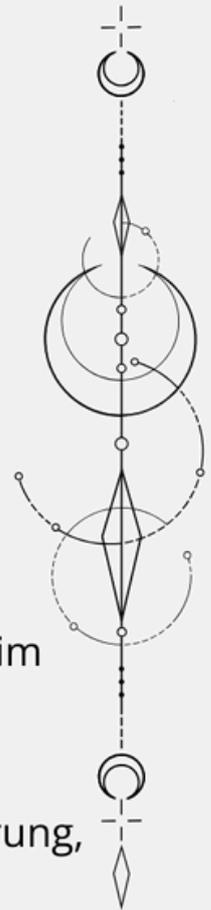
### Wie man heilt:

- Leichte, ballaststoffreiche Kost: Gemüse, Hafer, Hülsenfrüchte, gedünstetes Essen
- Bittere Lebensmittel (z. B. Chicorée, Löwenzahn) unterstützen die Leber
- Regelmäßige Bewegung (Qi Gong, Wandern, Radfahren)

### Akupressur:

- **ST40** (Magen 40 – „Fenglong“): Mitte zwischen Knie und Knöchel, seitlich des Schienbeins. Löst Schleim und Feuchtigkeit.
- **LR3** (Leber 3 – „Taichong“): Zwischen 1. und 2. Zeh, ca. 2 Finger breit oberhalb der Zehenzwischenhaut. Harmonisiert Leber-Qi.

## 5. Gewichtszunahme & langsamer Stoffwechsel



**Syndrom (nach TCM):** Milz-Qi-Schwäche, Feuchtigkeit im Körper, Yang-Mangel

**Ursache:** Bewegungsmangel, zu viel kalte/schwere Nahrung, hormonelle Faktoren

### Wie man heilt:

- Warme Speisen, mehr gekochtes Gemüse, wenig Zucker und tierische Fette
- Tee aus Ingwer oder Zimt stärkt das Yang und regt den Stoffwechsel an
- Regelmäßige Bewegung – sanft, aber beständig

### Akupressur:

- **CV6** (Ren Mai 6 – „Meer des Qi“): 2 Finger unterhalb des Nabels. Stärkt Energie und Stoffwechsel.
- **SP6** (Milz 6 – „Sanyinjiao“): 3 Finger über dem Innenknöchel, hinter dem Schienbein. Reguliert Milz, Niere und Leber.



Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Emotionen.

Gesundheit entsteht, wenn das Qi (Lebensenergie) frei und harmonisch fließt.

Symptome sind Ausdruck eines Ungleichgewichts, das durch Ernährung, Lebensstil, Gedanken oder äußere Einflüsse entstanden ist.

Ziel dieses Leitfadens ist es, dir einfache, natürliche Methoden zur Selbstheilung aufzuzeigen – basierend auf TCM-Grundsätzen, Ernährungsempfehlungen und Akupressurpunkten, die du selbst anwenden kannst.