

# Theoriestunde 7

## Qi Krankheiten

### Qi Mangel

- Energiemangel und starke Müdigkeit
- starkes Bedürfnis nach dem süßen Geschmack
- Neigung zu Blähungen und breiigem Stuhl/Durchfall
- Cellulite, Krampfadern, Besenreißer
- Allergien wie Pollenallergie oder Hausstauballergie
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Fruktose-Intoleranz)
- Blässe
- kraftlose Stimme
- Infekt-Anfälligkeit
- Hämorrhoiden oder Varizen
- Konzentrationsschwierigkeiten

### Qi Stau

- *Druck und Spannung, vor allem im Einflussbereich des Lebermeridians: Brustkorb, seitlicher Brustkorb, Bauch*
- *Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Verstopfung, aber auch unregelmäßige Verdauung und ein Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung*
- *Beschwerden vor oder während der Menstruation, Brustspannung, Stimmungsschwankungen, klumpiges Blut, unregelmäßiger Zyklus, Ausbleiben der Menstruation, Knoten in der Brust, Erektionsstörungen, Libido-Störungen*
- *Kopfschmerzen, Tinnitus, Schwindel, erhöhter Augeninnendruck, Hypertonie*
- *Kloßgefühl im Hals, häufiges Seufzen oder Räuspern, Schluckauf*
- *Depression, Frustration, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Wutausbrüche, Erschöpfung mit innerer Anspannung*
- *Kalte Hände und Füße bei innerer Hitze*

### Qi Übermaß

- *gerötete Haut*
- *hoher Blutdruck und Tendenz zu Herzkrankheiten*
- *erhöhte Muskelspannung und Anfälligkeit für akute, stechende und/oder krampfartige Schmerzen*
- *vermehrte Absonderung von Körperflüssigkeiten*
- *innere Unruhe, Nervosität, Restlosigkeit und Schlafstörungen*

## Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du optional z.B. hier:

Maciocia. Giovanni: Grundlagen der chinesischen Medizin. Urban & Fischer 2. Auflage 2008, ISBN 978-3437565816



## Mit den Händen die Knöchel umfassen (Nieren Qi)



Schulterbreiter Stand.

Hände mit den Handflächen zum Körper vor der Körper nach oben führen. Vor dem Herzraum die Hände nach oben drehen bis vor die Stirn, hier im „Tigermaul“ (W-Haltung).

Etwas in die Knie sinken und dann nach vorne sinken lassen, mit den Händen die Knöchel umfassen (bei fehlender Beweglichkeit die Beine etwas höher umfassen), Finger innen Daumen außen.

Die Knie einmal strecken, dann wieder beugen. Langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.