



TCM hilft gegen viele Formen der Müdigkeit

Täglich behandeln wir Patienten mit permanenter Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Die meisten wurden bereits schulärztlich untersucht – leider ohne Erfolg.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zeigt sich bei diesen Patienten oft ein Ungleichgewicht von Yin und Yang. Durch die Wiederherstellung des Gleichgewichts lassen auch die Beschwerden nach. Dabei wird in der Vorgehensweise immer vorab abgeklärt, ob eine bestimmte Erkrankung festgestellt werden konnte. Dies ist umso wichtiger, weil das Bild der Beschwerde auch bei Erkrankung der

Schilddrüse, bei Diabetes oder einigen Tumorarten auftritt, um einige Beispiele zu nennen.

Es gibt verschiedene Typen

Der am verbreitetsten auftretende Typus hat seine Ursache im Stress oder in Depressionen. Menschen, die darunter leiden, fühlen sich oft permanent müde. Es fehlt die Motivation selbst Dinge zu tun, welche man sonst gerne macht. Dies zeigt sich speziell auch morgens, wenn man nicht aus dem Bett kommt. Es kommt gelegentlich vor, dass Personen, welche zu dieser Gruppe gehören, auch unter Schlaflosigkeit lei-

den. In der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin zeigen solche Leute Anzeichen von «Überhitzung», manchmal kombiniert mit Phlegmatismus. Bei Behandlung mittels Akupunktur und Kräutertherapie verschwindet die Müdigkeit, selbst Depressionen und Schlaflosigkeit nehmen ab.

Schnell ausser Atem sein oder auch sehr schnell Hunger haben, sind ebenfalls Anzeichen für einen Qi-Mangel.

Beim zweiten Typus findet man häufig einen Mangel an «Qi». So bezeichnet die TCM-Lehre die Lebensenergie des Körpers. Personen, welche zu wenig Qi haben, ermüden bereits nach einem kurzen Spaziergang, bei leichtem Sport oder nach kurzer Konversation. Schnell ausser Atem sein oder auch sehr schnell Hunger haben, sind ebenfalls Anzeichen für einen Qi-Mangel. Eine kleine Toleranz gegen Wärme oder Kälte (es ist einem schnell zu warm oder zu kalt) ist ebenfalls ein Indikator für einen Qi-Mangel. Für Patienten mit den genannten Beschwerden ist die Akupunktur wirksam, in Kombination mit Kräutern, die das Qi stärken.

Eine dritte Form der Müdigkeit ist das Defizit von Yin und Yang. Ein Yin-Defizit äussert sich in starkem Schwitzen im Schlaf und grossem Durst. Dazu gehört auch eine sehr rote Zunge mit vielen feinen Rissen in der Oberfläche. Patienten

mit einem Yin-Mangel sind schnell erschöpft und müde. Fehlendes Yang kann man an einer grossen, feuchten aber blassen Zunge erkennen. Dabei fühlt man sich während des Tages schläfrig und hat tendenziell immer zu kalt. Beide Defizite können hervorragend mit Akupunktur in Kombination mit einer entsprechenden Kräutertherapie behandelt werden. Für Yang-Mangel empfiehlt sich zudem die Moxibustion als Zusatztherapie.

Der vierte Typus basiert auf «zu viel Feuchtigkeit im Körper». Symptomatisch ist das Gefühl permanenter Müdigkeit. Weitere Indizien können eine mangelhafte Verdauung, kein fester Stuhlgang, Übergewicht und eine mit einem weissen Belag überzogene Zunge sein. Um die Verdauung zu verbessern, wird mittels Akupunktur, in Kombination mit Kräutern, therapiert, um die übermässige Feuchtigkeit zu entfernen.

Die vier aufgeführten Typen haben unterschiedliche Pulsarten. Die Pulsdiagnose hilft somit, eine sichere Diagnose zu finden. Weiter hat auch die Ernährung einen grossen Einfluss, deren Anpassung hilft bei der Genesung. Patienten mit Yang-Mangel sollten Melonen und Bananen meiden. Bei Yin-Mangel verzichten Sie besser auf scharfe Speisen.

Wenn Sie unter Symptomen wie den oben genannten leiden, kann Ihnen eine TCM-Behandlung helfen.

Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Beratungsgespräch via unsere Gratis-Hotline 0800 753 753.

