

GEHEIMNISSE  
DER  
TCM  
ENTDECKEN

Kraftvolle Hacks  
für den Alltag

Traditionelle Chinesische  
Medizin für deine Gesundheit

Copyright © 2026 Levin Wei  
vertreten durch Sandra Jockel

c/o IP-Management #7528  
Ludwig-Erhard-Str. 18  
20459 Hamburg

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch und dessen Inhalt sind urheberrechtlich geschützt.  
Es dürfen keine Inhalt weder in Auszügen noch als Ganzes ohne  
ausdrückliche Genehmigung des Rechteinhabers verwendet  
werden.

Covergestaltung: Denise Gahn  
ISBN: 978-9403886701  
Herausgeber: Montoro Verlag – 1. Auflage

# INHALT

EINFÜHRUNG	05
------------	----

---

## TEIL I TCM VERSTEHEN

---

01   DIE GRUNDLAGEN FÜR DEIN TCM-VERSTÄNDNIS	09
02   WIE BESCHWERDEN AUS TCM-SICHT ENTSTEHEN	15
03   YIN & YANG: BALANCE ALS GESUNDHEITSPRINZIP	21
04   DIE ACHT DIAGNOSEPRINZIPIEN EINFACH VERSTEHEN	27
05   DIE FÜNF ELEMENTE – DEINE INNERE LANDKARTE	31
06   MERIDIANE & LEITBAHNEN	37
07   ZANG-FU: DIE FUNKTIONSKREISE DES KÖRPERS VERSTEHEN	41
08   ORGANUHR & BIORHYTHMUS	45
09   WIE EMOTIONEN DEN QI-FLUSS BEEINFLUSSEN	49
10   DIE FÜNF SÄULEN DER TCM	53

---

## **TEIL II**

### **KRAFTVOLLE HACKS FÜR DEN ALLTAG**

---

<b>KATEGORIE 1   STRESS &amp; ANSPANNUNG</b>	<b>60</b>
<b>KATEGORIE 2   SCHLAF &amp; ERSCHÖPFUNG</b>	<b>74</b>
<b>KATEGORIE 3   VERDAUUNG &amp; DARM</b>	<b>100</b>
<b>KATEGORIE 4   SCHMERZEN &amp; VERSPANNUNGEN</b>	<b>116</b>
<b>KATEGORIE 5   IMMUNSYSTEM &amp; ABWEHR</b>	<b>136</b>
<b>KATEGORIE 6   FRAUENGESUNDHEIT</b>	<b>146</b>
<b>KATEGORIE 7   HAUT &amp; INNERE BALANCE</b>	<b>162</b>
<b>KATEGORIE 8   GEIST &amp; EMOTIONEN</b>	<b>168</b>
<b>KATEGORIE 9   SOS-HILFE FÜR DEN ALLTAG</b>	<b>180</b>

---

## **TEIL III**

### **TCM WERKZEUGE VERTIEFEN**

---

<b>11   AKUPRESSURPUNKTE IM ÜBERBLICK</b>	<b>191</b>
<b>12   MERIDIAN-DEHNUNGEN (MAKKO-HO)</b>	<b>207</b>
<b>13   QI GONG – DIE 8 BROKATE</b>	<b>224</b>
<b>SCHLUSSWORT</b>	<b>247</b>
<b>QUELLENVERZEICHNIS</b>	<b>250</b>

# EINFÜHRUNG

## WARUM DIESES BUCH ENTSTANDEN IST

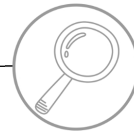
Die Traditionelle Chinesische Medizin fasziniert viele Menschen und gleichzeitig wirkt sie auf den ersten Blick oft komplex. Begriffe wie Qi, Meridiane, Yin und Yang begegnen uns immer häufiger, doch im Alltag bleibt oft unklar, was genau dahintersteckt und vor allem: Wie lässt sich dieses Wissen konkret nutzen, wenn man unter Stress, Verspannungen, Schlafproblemen, Verdauungsbeschwerden oder innerer Unruhe leidet?

Genau daraus ist dieses Buch entstanden.

Denn die Stärke der TCM liegt nicht nur in ihrer jahrtausendalten Theorie, sondern vor allem in ihrer erstaunlichen Alltagstauglichkeit. Viele ihrer Prinzipien lassen sich einfach anwenden – ohne komplizierte Rituale, ohne Vorwissen und oft mit überraschend spürbarer Wirkung.

Was die TCM besonders macht: Sie betrachtet Beschwerden selten isoliert. Statt nur einzelne Symptome zu betrachten, fragt sie nach Mustern, Zusammenhängen und energetischem Gleichgewicht. Oft sind es kleine Störungen im System, die sich an ganz unterschiedlichen Stellen bemerkbar machen. Und genau hier setzen kleine, gezielte Impulse an: die Hacks dieses Buches.

### WUSSTEST DU?



Dein Körper zeigt dir jeden Tag, was er braucht. Du musst nur lernen, seine Sprache zu verstehen. Dieses Buch gibt dir den Schlüssel dazu.

## WARUM KLEINE HACKS OFT MEHR BEWIRKEN ALS AMBITIONIERTE VORSÄTZE

Wir leben in einer Zeit, in der Gesundheit häufig mit großen Programmen verbunden wird: neue Routinen, strenge Pläne, umfangreiche Veränderungen.

Doch der Körper reagiert oft erstaunlich gut auf kleine, präzise gesetzte Reize: Ein gezielter Akupressurpunkt. Eine wärmende Mahlzeit. Eine kurze Atemtechnik. Eine Pflanze, die beruhigt. Eine einfache Dehnung entlang eines Meridians.

Genau das ist in diesem Buch mit einem Hack gemeint: ein kleiner, klar umsetzbarer Impuls, der im richtigen Moment spürbar unterstützen kann. Ein Hack ersetzt keine langfristige Gesundheitsarbeit und keine medizinische Diagnose. Aber er kann helfen, schneller zu verstehen, was dein Körper gerade braucht und wie du ihm im Alltag gezielt helfen kannst. Die Stärke liegt dabei nicht in Perfektion, sondern in Wiederholung.



### WISSENSBOX

Die TCM arbeitet seit über 2.000 Jahren nach dem Prinzip der gezielten kleinen Impulse: Schon ein einzelner Reiz an der richtigen Stelle kann Regulation im ganzen Körper anstoßen.

## WIE DU DIESES BUCH FÜR DICH NUTZEN KANNST

Dieses Buch ist bewusst in drei Teile gegliedert, damit du je nach Bedarf unterschiedlich damit arbeiten kannst. Du kannst es von vorne nach hinten lesen oder gezielt dort einsteigen, wo dein aktuelles Thema liegt. Jeder Teil erfüllt dabei eine eigene Funktion und unterstützt dich auf unterschiedliche Weise:

- **Teil I – TCM verstehen**

Hier lernst du die wichtigsten Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen. Verständlich erklärt, auf das Wesentliche reduziert und immer mit Blick auf den praktischen Nutzen im Alltag. So entsteht ein Grundverständnis dafür, warum bestimmte Beschwerden aus TCM-Sicht entstehen und welche Prinzipien dahinterstehen.

- **Teil II – Kraftvolle Hacks für den Alltag**

In diesem Herzstück des Buches findest du konkrete, leicht umsetzbare Hacks, sortiert nach typischen Alltagsthemen wie Stress, Schlaf, Verdauung, Schmerzen, innere Unruhe oder hormonelle Beschwerden. Jeder Hack folgt einer klaren Struktur und zeigt dir, wie du mit einfachen Mitteln direkt ins Tun kommst.

- **Teil III – Bewährte TCM-Werkzeuge gezielt vertiefen**

Im dritten Teil vertiefst du die wichtigsten Werkzeuge, die dir bereits in den Hacks begegnet sind: zentrale Akupressurpunkte, Meridian-Dehnungen und Qi Gong mit den 8 Brokaten. Diese Methoden helfen dir, den Energiefluss gezielt zu unterstützen und die Wirkung einzelner Anwendungen noch bewusster zu nutzen.

Du musst dieses Buch dabei nicht strikt Kapitel für Kapitel durcharbeiten. Manche Leser beginnen direkt mit den Hacks, andere möchten zunächst das Grundverständnis entwickeln. Beides ist sinnvoll.

Dieses Buch soll dich begleiten – nicht überfordern.

Vielleicht ist genau das beim Lesen besonders wichtig: Du musst nichts perfekt machen. TCM lebt nicht davon, alles sofort vollständig zu verstehen, sondern davon, Zusammenhänge Schritt für Schritt wahrzunehmen.

Oft reicht schon ein kleiner Perspektivwechsel: Beschwerden nicht nur als Störung zu sehen, sondern als Hinweis des Körpers. Und manchmal ist genau ein kleiner Impuls der Anfang einer spürbaren Veränderung.

Die vorgestellten Inhalte ersetzen dabei keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Wenn Beschwerden anhalten, unklar sind oder stärker werden, ist es wichtig, ärztlichen Rat einzuholen.



# **TEIL I: TCM VERSTEHEN**

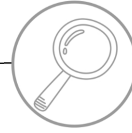
## **01 | DIE GRUNDLAGEN FÜR DEIN TCM- VERSTÄNDNIS**

### WAS IST TCM?

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist weit mehr als nur eine Sammlung von Heilmethoden – sie ist ein umfassendes Gesundheitssystem, das sich über Jahrtausende in China entwickelt hat. Im Gegensatz zur westlichen Medizin, die oft auf die Analyse und Behandlung einzelner Symptome fokussiert ist, betrachtet die TCM den Menschen stets als Teil eines größeren Ganzen – eingebettet in seine Umwelt und in ständiger Wechselwirkung mit ihr.

Die TCM versteht den Menschen in seiner Gesamtheit – Körper, Geist und Lebensumfeld – und basiert auf der Vorstellung, dass

Gesundheit ein Zustand des harmonischen Gleichgewichts ist. Krankheit wird als Störung dieses Gleichgewichts interpretiert. Dieses Gleichgewicht wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst, darunter Ernährung, Lebensstil, Emotionen, Umwelt und die Jahreszeiten.



### WUSSTEST DU?

Chinesische Ärzte konnten bereits vor über 2.000 Jahren anhand der Zungenfarbe, des Pulses und der Gesichtsfarbe erkennen, welches Organ aus dem Gleichgewicht geraten war – ganz ohne Blutbild oder Ultraschall. Dieses diagnostische Wissen ist bis heute die Grundlage der TCM-Praxis.

Historisch gesehen entwickelte sich die TCM aus der Beobachtung der Natur und der menschlichen Physiologie. Die alten chinesischen Gelehrten erkannten Muster und Zyklen in der Natur und übertrugen diese auf den menschlichen Körper. So entstand ein komplexes System von Theorien und Praktiken, das darauf abzielt, die Lebensenergie (Qi) zu kultivieren, das Gleichgewicht von Yin und Yang zu bewahren und die Funktionskreise der Organe zu harmonisieren.

Heute wird die TCM weltweit praktiziert und ist in vielen Ländern als komplementäre Medizin anerkannt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die TCM 2019 offiziell in ihre Internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) aufgenommen – ein Meilenstein, der die wachsende Anerkennung dieses Medizinsystems unterstreicht. Ihre Stärke liegt in ihrem prä-

ventiven Ansatz und ihrer Fähigkeit, chronische Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.



## WISSENSBOX

Weltweit nutzen Milliarden Menschen traditionelle Heilverfahren, zu denen auch Elemente der TCM zählen. In China existieren mehr als 4.000 spezialisierte TCM-Krankenhäuser. Auch in Deutschland ist Akupunktur längst etabliert: Sie wird von mehreren zehntausend Ärzten angewendet, und gesetzliche Krankenkassen erstatten sie seit 2007 bei chronischen Knie- und Rückenschmerzen.

## GESUNDHEIT ALS DYNAMISCHES GLEICHGEWICHT

Das Konzept von Yin und Yang ist das Herzstück der TCM und ein universelles Ordnungsprinzip, das alle Phänomene des Universums beschreibt. Es besagt, dass alles aus zwei entgegengesetzten, aber untrennbaren und sich ergänzenden Kräften besteht. Diese Kräfte sind nicht absolut, sondern relativ und befinden sich in einem ständigen Wandel und einer dynamischen Balance.

Stell dir vor, du betrachtest einen Berg: Die sonnige Seite ist Yang, die schattige Seite ist Yin. Doch im Laufe des Tages verschiebt sich die Sonne, und die Yang-Seite wird zu Yin und umgekehrt. So ist es auch in unserem Körper: Aktivität (Yang) braucht Ruhe (Yin), Wärme (Yang) braucht Kälte (Yin), und so weiter. Gesundheit ist der Zustand, in dem Yin und Yang in ei-

nem harmonischen Gleichgewicht zueinander stehen. Krankheit entsteht, wenn dieses Gleichgewicht gestört ist – sei es durch einen Überschuss oder einen Mangel an Yin oder Yang.

Dieses dynamische Gleichgewicht ist entscheidend. Es geht nicht darum, Yin und Yang in gleichen Teilen zu haben, sondern darum, dass sie sich gegenseitig unterstützen und kontrollieren, um eine optimale Funktion zu gewährleisten. Wenn du beispielsweise zu viel arbeitest (Yang-Aktivität) und zu wenig schläfst (Yin-Ruhe), gerät dein System aus dem Gleichgewicht, was zu Erschöpfung und Krankheit führen kann.

## ALLES HÄNGT ZUSAMMEN – KÖRPER, EMOTIONEN, UMFELD

Die TCM versteht den Menschen nicht als isoliertes Individuum, sondern als Teil eines komplexen Netzwerks, das Körper, Geist und Umwelt umfasst. Jede dieser Ebenen beeinflusst die anderen. Deine körperliche Gesundheit wird von deinen Emotionen (Geist) und deiner Umgebung (Umwelt) beeinflusst, und umgekehrt. Ein Beispiel: Stress (geistiger Faktor) kann zu Verdauungsproblemen (körperlicher Faktor) führen, und kaltes, feuchtes Wetter (Umweltfaktor) kann Gelenkschmerzen (körperlicher Faktor) verschlimmern.

Diese ganzheitliche Sichtweise ist der Grund, warum die TCM bei der Diagnose und Behandlung nicht nur die Symptome betrachtet, sondern auch deinen Lebensstil, deine Ernährung, deine Emotionen und deine Umgebung berücksichtigt.

Ein TCM-Therapeut wird dich nicht nur nach deinen körperlichen Beschwerden fragen, sondern auch, wie du schläfst, was du isst, wie du mit Stress umgehst und welche Jahreszeit gerade ist.

Denn all diese Faktoren spielen eine Rolle für dein individuelles Gleichgewicht und deine Gesundheit.

## TCM VS. WESTLICHE MEDIZIN

Es ist wichtig zu verstehen, dass die TCM und die westliche Medizin unterschiedliche Ansätze verfolgen, die sich jedoch nicht ausschließen, sondern ergänzen können. Die westliche Medizin basiert auf einer anatomischen und ätiologischen Logik: Sie zerlegt den Körper in einzelne Organe und Systeme, sucht nach spezifischen Krankheitserregern oder strukturellen Veränderungen und behandelt diese gezielt, oft mit Medikamenten oder Operationen. Ihr Fokus liegt auf der Beseitigung der Krankheit.

Die TCM hingegen verfolgt eine funktionale Logik. Sie betrachtet den Körper als ein Netzwerk von Funktionskreisen (z.B. Leber, Milz, Niere), die nicht unbedingt den anatomischen Organen der westlichen Medizin entsprechen, sondern vielmehr komplexe energetische und physiologische Aufgaben erfüllen. Der Fokus liegt auf der Wiederherstellung des harmonischen Flusses von Qi und Blut sowie des Gleichgewichts von Yin und Yang. Die TCM fragt nicht nur, was die Krankheit ist, sondern warum sie bei diesem spezifischen Menschen entstanden ist und wie das innere Gleichgewicht wiederhergestellt werden kann.

Beide Medizinsysteme haben ihre Stärken. Die westliche Medizin ist unübertroffen in der Akutversorgung, bei Notfällen und der Behandlung von Infektionskrankheiten oder chirurgischen Eingriffen. Die TCM brilliert oft bei chronischen Beschwerden, der Prävention und der Stärkung der Konstitution. Viele Menschen profitieren von einer integrativen Herangehensweise, die das Beste aus beiden Welten kombiniert. In diesem Buch konzentrieren wir uns auf die praktischen Anwendungen der TCM, die du selbst im Alltag nutzen kannst.



## 02 | WIE BESCHWERDEN AUS TCM-SICHT ENTSTEHEN

Nachdem wir die ganzheitliche Sichtweise der TCM und das universelle Prinzip von Yin und Yang kennengelernt haben, tauchen wir nun tiefer in das zentrale Konzept des Qi ein. Qi ist der Dreh- und Angelpunkt der gesamten chinesischen Medizin und Philosophie. Ohne ein grundlegendes Verständnis von Qi ist es schwierig, die Wirkungsweise der TCM-Hacks im Alltag wirklich zu erfassen.

### QI: DER ATEM DES LEBENS

Qi (sprich: "Tschi") wird oft als "Lebensenergie", "vitale Kraft" oder "Atem des Lebens" übersetzt. Doch diese Übersetzungen erfassen nur einen Teil seiner komplexen Bedeutung. Im Grunde ist Qi die universelle Energie, die alles im Kosmos durchdringt und belebt – von den Sternen über die Natur bis hin zum Menschen. Es ist die Kraft, die Bewegung, Wachstum, Entwicklung und Transformation ermöglicht. Ohne Qi gäbe es kein Leben.

Im menschlichen Körper ist Qi die treibende Kraft hinter allen physiologischen Prozessen. Es ist die Energie, die:

- Bewegung ermöglicht (Muskelkontraktion, Blutkreislauf, Verdauung)
- Wärme erzeugt und die Körpertemperatur reguliert
- Schutz bietet (Abwehr von Krankheitserregern, Immunsystem)
- Transformation durchführt (Nahrungsverdauung, Umwandlung in Blut und Körpersäfte)

- Fixierung gewährleistet (hält Organe an ihrem Platz, verhindert unkontrollierten Flüssigkeitsverlust).

Qi ist also nicht nur eine abstrakte Energie, sondern eine konkrete, funktionale Substanz, die sich in verschiedenen Formen und Qualitäten manifestiert.



### WUSSTEST DU?

Was die meisten Menschen nicht wissen: Dein Qi speist sich aus drei Quellen gleichzeitig – der Luft, die du atmest, der Nahrung, die du isst, und der Energie, die du von deinen Eltern geerbt hast. Während du die ersten beiden Quellen täglich beeinflussen kannst, ist die dritte begrenzt – wie ein Sparkonto, das du schonen solltest. Genau deshalb betont die TCM so stark die Bedeutung von Atmung und Ernährung: Sie sind deine täglichen Qi-Tankstellen.

## WENN QI AUS DEM GLEICHGEWICHT GERÄT

Für die TCM ist ein freier und harmonischer Fluss des Qi die absolute Voraussetzung für Gesundheit. An dieser Stelle müssen wir einen zentralen Begriff der chinesischen Medizin einführen: die Meridiane.

Stell dir die Meridiane wie ein unsichtbares, aber hocheffizientes Netzwerk von Leitbahnen vor, das deinen gesamten Körper durchzieht. Sie sind die Kanäle, durch die das Qi – deine Lebensenergie – ununterbrochen strömt, um jede Zelle, jedes Ge-

webe und jedes Organ zu versorgen. Du kannst sie mit einem komplexen Flusssystem vergleichen, das eine Landschaft nährt und zum Blühen bringt. In der TCM gibt es zwölf Hauptmeridiane, die jeweils einem bestimmten Organ zugeordnet sind und gemeinsam einen geschlossenen Kreislauf bilden. Diese Bahnen verbinden dein Körperinneres mit der Körperoberfläche und schaffen so eine funktionale Einheit. Wenn dieses Flusssystem intakt ist, bist du vital, schmerzfrei und widerstandsfähig.

Doch was passiert, wenn der Qi-Fluss gestört ist? Hier entstehen die Disharmonien, die sich als Beschwerden und Krankheiten manifestieren können. Die häufigsten Störungen des Qi-Flusses sind:

- **QI-MANGEL (QI XU):** Wenn nicht genügend Qi vorhanden ist, um die Körperfunktionen zu versorgen. Symptome sind Müdigkeit, Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Blässe, eine schwache Stimme und eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte. Es ist, als ob der Motor deines Körpers nicht genug Treibstoff bekommt.
- **QI-STAGNATION (QI ZHI):** Wenn das Qi nicht frei fließen kann und sich an bestimmten Stellen staut. Dies führt oft zu Schmerzen, Druckgefühlen, Völlegefühl, Reizbarkeit und emotionaler Anspannung. Es ist, als ob ein Staudamm den Fluss blockiert.
- **QI-REBELLION (QI NI):** Wenn das Qi in die falsche Richtung fließt. Normalerweise fließt das Qi in bestimmten Bahnen in einer festgelegten Richtung (z.B. das Magen-Qi nach unten). Fließt es entgegen dieser Richtung nach oben, kann dies zu Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen oder Husten führen.

Diese Disharmoniemuster sind die Grundlage vieler Beschwerdebilder, die wir im Alltag erleben. Ein Verständnis davon hilft

dir, die Ursachen deiner Symptome aus TCM-Sicht zu erkennen und gezielt mit den passenden Hacks entgegenzuwirken.



## WISSENSBOX

In der TCM gibt es einen Leitsatz, der das gesamte Schmerzverständnis zusammenfasst: "Wo Fluss ist, kein Schmerz – wo kein Fluss, da Schmerz" (Tong ze bu tong, bu tong ze tong). Dieser über 2.000 Jahre alte Grundsatz erklärt, warum so viele Hacks in diesem Buch darauf abzielen, Blockaden zu lösen und den Energiefluss wiederherzustellen

## QI, BLUT (XUE) & KÖRPERSÄFTE (JIN YE)

Neben dem Qi gibt es in der TCM zwei weitere fundamentale Substanzen, die eng mit dem Qi verbunden sind und gemeinsam das physiologische Fundament des Körpers bilden: Blut (Xue) und die Körpersäfte (Jin Ye). Sie sind keine isolierten Einheiten, sondern stehen in einem dynamischen Wechselspiel miteinander.

- **BLUT (XUE):** In der TCM ist Blut mehr als nur die rote Flüssigkeit, die durch unsere Adern fließt. Es versorgt Organe und Gewebe mit Nährstoffen, trägt das Qi im Körper weiter und spielt auch für innere Ruhe und geistige Stabilität eine wichtige Rolle. Blut entsteht aus der Nahrung und ist eng mit dem Qi verbunden: Qi bewegt das Blut, und Blut wiederum nährt das Qi. In der chinesischen Medizin heißt es deshalb:

„Qi ist der Kommandant des Blutes, Blut ist die Mutter des Qi.“ Ein Blutmangel kann sich zum Beispiel durch Blässe, Schwindel, trockene Haut, Haarausfall oder Schlafstörungen zeigen.

- **KÖRPERSÄFTE (JIN YE):** Dies sind alle klaren und trüben Flüssigkeiten im Körper, die nicht Blut sind – also Speichel, Tränen, Schweiß, Gelenkflüssigkeit, Lymphe und die Flüssigkeiten, die die Organe befeuchten. Die Körpersäfte befeuchten und nähren den Körper und sind für die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts zuständig. Ein Mangel an Körpersäften (Jin Ye Mangel) führt zu Trockenheitssymptomen wie trockenem Mund, trockener Haut, Verstopfung oder Durst.

Ein harmonisches Zusammenspiel von Qi, Blut und Körpersäften ist entscheidend für unsere Gesundheit. Wenn eine dieser Substanzen im Mangel ist oder stagniert, beeinflusst dies auch die anderen. Die TCM-Therapie zielt immer darauf ab, diese drei fundamentalen Substanzen in Balance zu bringen und ihren freien Fluss zu gewährleisten.

## DISHARMONIEMUSTER IM ÜBERBLICK

Die folgende Übersicht zeigt dir die wichtigsten Disharmoniemuster der TCM. Sie hilft dir, typische Beschwerden im Alltag besser einzuordnen und zu verstehen, welche Muster sich mit den Hacks in diesem Buch gezielt beeinflussen lassen. Viele dieser Ungleichgewichte treten nicht isoliert auf, sondern beeinflussen sich gegenseitig. Ein zentrales Prinzip der TCM besteht deshalb darin, vorherrschende Muster zu erkennen und gezielt auszugleichen.

Disharmoniemuster	Beschreibung	Typische Symptome	Mögliche Ursachen
<b>Qi-Mangel</b>	Zu wenig Lebensenergie, um die Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.	Müdigkeit, Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Blässe, schwache Stimme, Anfälligkeit für Infekte, Appetitlosigkeit.	Überarbeitung, chronischer Stress, unzureichende Ernährung, zu wenig Schlaf.
<b>Qi-Stagnation</b>	Der Fluss der Lebensenergie ist blockiert oder verlangsamt.	Schmerzen (oft wandernd, drückend), volle Gefühl, Blähungen, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, prämenstruelle Beschwerden.	Emotionaler Stress, Bewegungsmangel, unregelmäßige Mahlzeiten.
<b>Blut-Mangel</b>	Zu wenig Blut, um Organe und Gewebe zu nähren und den Geist zu beruhigen.	Blässe, Schwindel, trockene Haut/Haare, brüchige Nägel, Taubheitsgefühle, Schlafstörungen, Vergesslichkeit, spätliche Menstruation.	Mangelernährung, starker Blutverlust, chronische Krankheiten, übermäßige geistige Arbeit.
<b>Yin-Mangel</b>	Zu wenig Yin-Substanz, die kühlt, befeuchtet und beruhigt.	Innere Hitze (Hitzevallungen, Nachtschweiß), trockener Mund/Hals, Durst, Unruhe, Schlafstörungen, dünner, schneller Puls.	Überarbeitung, zu wenig Schlaf, übermäßiger Konsum von scharfen/trocknenden Speisen, chronische Krankheiten.
<b>Yang-Mangel</b>	Zu wenig Yang-Energie, die wärmt, antreibt und transformiert.	Kältegefühl (besonders in Händen/Füßen), Müdigkeit, Antriebslosigkeit, häufiges Wasserlassen, Verdauungsschwäche (Durchfall), Libidoverlust.	Kälteexposition, chronische Krankheiten, übermäßiger Konsum von kalten Speisen/Getränken, Alter.
<b>Feuchte-Ansammlung</b>	Ansammlung von pathologischer Feuchtigkeit im Körper.	Schweregefühl, Trägheit, Völlegefühl, Schleimbildung (Husten, Schnupfen), geschwollene Gelenke, Verdauungsprobleme (weicher Stuhl).	Feuchtes Klima, übermäßiger Konsum von Milchprodukten, Zucker, Rohkost, Bewegungsmangel.
<b>Hitze-Ansammlung</b>	Überschüssige Hitze im Körper.	Rötungen, Entzündungen, Fieber, Durst, Reizbarkeit, Verstopfung, dunkler Urin, Hautausschläge.	Scharfe/helle Speisen, emotionaler Stress, Infektionen, Yang-Überschuss.

## 03 | YIN & YANG: BALANCE ALS GESUNDHEITSPRINZIP

Das Konzept von Yin und Yang ist nicht nur ein universelles Ordnungsprinzip, sondern auch das Fundament, auf dem die gesamte TCM aufbaut. Es ist der Schlüssel zum Verständnis von Gesundheit und Krankheit aus chinesischer Sicht.

### GRUNDPRINZIP YIN VS. YANG

Yin und Yang sind keine Substanzen, sondern dynamische Qualitäten oder Aspekte, die in allem existieren. Sie sind untrennbar miteinander verbunden und definieren sich gegenseitig. Man kann sie sich als die zwei Seiten einer Medaille vorstellen: Ohne die eine Seite gäbe es die andere nicht. Das berühmte Taijitu-Symbol (der schwarz-weiße Kreis mit den Punkten) veranschaulicht dies perfekt: Die schwarze Yin-Hälfte enthält einen weißen Punkt (den Keim des Yang), und die weiße Yang-Hälfte enthält einen schwarzen Punkt (den Keim des Yin). Dies symbolisiert, dass in jedem Yin ein Anteil Yang und in jedem Yang ein Anteil Yin steckt, und dass sie sich ständig ineinander verwandeln können.

Um die Zuordnung zu verstehen, können wir uns klassische Beispiele ansehen. Im menschlichen Körper finden wir diese Prinzipien überall:

- **KÖRPERTEILE:** Der vordere Teil des Körpers (Bauch, Brust) ist eher Yin, der Rücken (Wirbelsäule) eher Yang. Die unteren Extremitäten sind Yin, die oberen Yang. Die inneren Organe sind Yin, die Körperoberfläche Yang.

- **FUNKTIONEN:** Ruhe, Schlaf, Regeneration, Blut und Körpersäfte sind Yin. Aktivität, Bewegung, Stoffwechsel, Wärme und Qi sind Yang.
- **EMOTIONEN:** Trauer, Melancholie, Introvertiertheit sind eher Yin. Wut, Freude, Extravertiertheit sind eher Yang.

Der entscheidende Punkt ist: Yin und Yang sind immer relativ zueinander. Etwas ist niemals absolut Yin oder absolut Yang, sondern immer nur im Vergleich zu etwas anderem. Was in einem Kontext Yin ist, kann in einem anderen Kontext Yang sein. Das klingt vielleicht kompliziert, aber ein paar Beispiele aus dem Alltag machen es sofort klar:

- **TEMPERATUR:** Ein kühler Herbsttag ist Yin im Vergleich zum heißen Hochsommer (Yang). Derselbe kühle Herbsttag ist aber Yang im Vergleich zu einer eiskalten Winternacht (Yin).
- **AKTIVITÄT:** Ein gemütlicher Spaziergang ist Yin im Vergleich zu einem intensiven Sprint (Yang). Derselbe Spaziergang ist aber Yang im Vergleich zum stillen Sitzen auf einer Bank (Yin).
- **GEOGRAFIE:** Ein Tal ist Yin im Vergleich zum Gipfel eines Berges (Yang). Der Berggipfel selbst ist aber Yin im Vergleich zur Sonne am Himmel (Yang).
- **TAGESZEIT:** Der Nachmittag, an dem die Energie bereits wieder abnimmt, ist Yin im Vergleich zum Mittag, dem Höhepunkt der Sonnenenergie (Yang). Derselbe Nachmittag ist aber Yang im Vergleich zur tiefen Mitternacht (Yin).

Du siehst also: Die Einordnung hängt immer vom Bezugspunkt ab. Dieses Prinzip der Relativität ist fundamental, um die dynamische Balance im Körper und in der Natur zu verstehen.



### WISSENSBOX

Jeder Mensch hat eine individuelle Yin-Yang-Grundkonstitution. Manche Menschen sind von Natur aus eher Yang-betont (warm, aktiv, schnell) und andere eher Yin-betont (kühl, ruhig, bedächtig). Wenn du deine Grundkonstitution kennst, verstehst du plötzlich, warum bestimmte Beschwerden bei dir immer wieder auftreten – und welche Hacks für dich besonders wirksam sind.

## YIN UND YANG IM GLEICHGEWICHT

Gesundheit bedeutet in der TCM ein lebendiges Gleichgewicht zwischen Yin und Yang. Yin steht für kühlende, nährnde und beruhigende Kräfte, Yang für Wärme, Aktivität und Bewegung. Beide ergänzen sich ständig – wie zwei Kräfte, die nur gemeinsam im Gleichgewicht funktionieren.

Beschwerden entstehen, wenn dieses Gleichgewicht aus dem Takt gerät. Im Alltag zeigen sich vor allem zwei Muster besonders häufig:

### 1. Yin-Mangel (Yin Xu): wenn kühlende Substanz fehlt

Beim Yin-Mangel fehlt dem Körper etwas von seiner kühlenden und befeuchtenden Grundlage. Dadurch wirkt das Yang relativ stärker – es entsteht innere Wärme.

- **TYPISCHE SYMPTOME:** Nachtschweiß, trockener Mund, innere Unruhe, Schlafprobleme, Hitzewallungen

Wie ein Topf mit zu wenig Wasser auf dem Herd: Die Flamme ist normal, aber weil zu wenig Flüssigkeit da ist, wird alles schneller heiß.

## 2. Yang-Mangel (Yang Xu): wenn Wärme fehlt

Beim Yang-Mangel fehlt dem Körper Wärme und Antrieb. Kühlende Prozesse überwiegen, der Körper wirkt verlangsamt.

- **TYPISCHE SYMPTOME:** Frieren, kalte Hände und Füße, Müdigkeit, Verdauungsschwäche, blasse Haut, Antriebslosigkeit

Wie ein Haus im Winter, in dem die Heizung nur schwach läuft: Die Struktur ist intakt, aber es fehlt Wärme.

## 3. Yin-Überschuss: wenn Kälte/Feuchtigkeit überwiegt

Hier ist nicht zu wenig Wärme das Problem, sondern zu viel Kälte oder Feuchtigkeit, die den Körper belasten. Das kann zum Beispiel nach längerer Kältebelastung, bei viel Rohkost oder durch innere Feuchtigkeit entstehen.

- **TYPISCHE SYMPTOME:** starkes Frösteln, Schweregefühl im Körper, Schwellungen, wässriger Durchfall

Wie ein Raum, in den ständig kalte, feuchte Luft eindringt – selbst eine funktionierende Heizung kommt kaum dagegen an.

#### 4. Yang-Überschuss: wenn Hitze dominiert

Beim Yang-Überschuss ist zu viel Hitze im System. Das tritt oft bei akuten Entzündungen, Fieber oder innerer Überhitzung auf.

- **TYPISCHE SYMPTOME:** starkes Hitzegefühl, Durst, rotes Gesicht, Reizbarkeit, Verstopfung

Wie ein Herd, der zu stark aufgedreht ist: Alles erhitzt sich zu schnell.

Im Alltag begegnen uns Mangel-Zustände deutlich häufiger als echte Überschüsse. Genau deshalb setzen viele der Hacks in diesem Buch dort an: Sie helfen dir, sanft auszugleichen, zu regulieren und dein inneres Gleichgewicht zu unterstützen.

#### PRAXISTIPP



Du frierst schnell? → eher Yang-Mangel

Du schwitzt nachts? → eher Yin-Mangel

Du bist oft gereizt? → eher Yang-Überschuss

Du fühlst dich häufig erschöpft? → eher Qi-Mangel

Du hast trockene Haut oder trockene Augen?  
→ eher Yin-Mangel

