

BERATUNGSLEITFADEN FÜR DIE WEIDINGER-MISCHUNGEN

Stand: Juli 2026 | Quellennachweis: Bücher von Dr. Georg Weidinger

Beschwerdebild	So fühle ich mich (Symptome)	Ideale Mischung	TCM-Syndrom / Wirkprinzip	Wichtige Hinweise & Tipps
Allergie	- Sobald die ersten Pollen fliegen, fühle ich mich müde, verschleimt, krank. - Wenn der Wind geht, fühle ich mich unwohl. - Im Herbst/Winter neige ich zu Infekten.	W9 Jade Windschutz	Wei-Qi-Mangel / Wind-Anfälligkeit	Ideal zur Prophylaxe und Stärkung der körpereigenen Abwehr vor der Pollensaison.
	- Ich fühle mich, als hätte ich einen grippalen Infekt. - Meine Haut und/oder Augen jucken. Es fühlt sich trocken und entzündet an.	W2 Yin Qiao San (Grippe-Mischung) W98 Stille den Juckreiz	Wind-Hitze / Oberflächen-Syndrom	W2 wirkt akut bei den ersten Anzeichen von Wind-Hitze. W98 zielt spezifisch auf den Juckreiz ab.
Anti-Aging	- Ich möchte ein „ultimatives Vitamin-Anti-Aging-Tonikum“ nach TCM. - Ich möchte mein Jing, meine Lebensessenz stärken, damit ich das Alter genießen kann. Ich möchte meine Blutwerte verbessern. - Ich will entspannter werden und wieder besser schlafen können.	W35 Forever young	Jing- & Blut-Tonisierung	Langzeit-Tonikum zur Substanzschonung und Stärkung der Basis-Energie im Alter.
Blasen-entzündung akut	- Ich empfinde großen Harndrang. - Ich habe Schmerzen im Unterleib, in der Nierengegend.	W21 Akute-Blase-Mischung	Feuchte Hitze im unteren Erwärmer	Akut-Mischung. Auf reichliche Flüssigkeitszufuhr (warmes Wasser oder Blasen-Tees) achten.

Beschwerdebild	So fühle ich mich (Symptome)	Ideale Mischung	TCM-Syndrom / Wirkprinzip	Wichtige Hinweise & Tipps
Chemotherapie	- Ich möchte mein Immunsystem unterstützen. Durch Wind fühle ich mich geschwächt. - Die Anzahl meiner weißen und/oder roten Blutkörperchen ist zu gering. - Mir ist übel.	W11 Sanft ohne Übel	Magen-Qi-Rebellion absenken	Wenn die Übelkeit nach W11 deutlich besser ist, Kombi mit CHT-Mischung möglich. Begleitend zur CHT zur Stabilisierung des Blutes.
	- Appetitlosigkeit und Völlegefühl im Bauch. Fahler Mundgeschmack. - Ich wünsche mir eine bessere Verdauung.	W12 Harmonie der Mitte	Milz-Magen-Disharmonie	Unterstützt die Transformation der Nahrung und stärkt das Mitte-Qi.
	- Während Chemotherapie/Während Bestrahlung entsteht viel feuchte Hitze. - Meine Haut ist gerötet. Ich schwitze viel. Meine Körpertemperatur ist erhöht. - Meine Zunge ist stark gerötet.	W13 Das Feuchte-Hitze-Modul	Toxische Hitze / Feuchte Hitze	Kühlt Hitze und leitet Feuchtigkeit aus, die durch aggressive Therapien entsteht.
	- Während Chemo/Während Bestrahlung: ich fühle mich kränklich, immer wieder erhöhte Temperatur ohne Ursache. - Ich fühle mich abgeschlagen. Ich habe ein Schweregefühl im Magen.	W7 Kleines Bupleurum ganz groß	Shao-Yang-Syndrom (Halboberflächlich)	Reguliert die Schichten und harmonisiert Abwehr- und Nähr-Qi.
	- Ich möchte mein rotes Blutbild verbessern.	W16 Qi-Heber der Mitte	Milz-Qi-Mangel / Blut-Mangel	Hebt das Qi und fördert die Blutneubildung nach Belastungen.
Krebsbehandlung /	- Meine Leber und Nieren können Unterstützung beim Abbau der Medikamente	W6 Stärke und befeuchte	Yin-Mangel von Lunge und Herz	Befeuchtende Konstitutionsmischung bei Trockenheits- und Hitzezeichen.

Beschwerdebild	So fühle ich mich (Symptome)	Ideale Mischung	TCM-Syndrom / Wirkprinzip	Wichtige Hinweise & Tipps
Konstitution	brauchen. - Ich möchte eine Konstitutionsmischung vor, während und nach einer Krebsbehandlung od. Erkrankung. - Ich habe oft Sodbrennen und Magenschmerzen. Ich spüre Hitze im Körper, schlafe schlecht, habe einen (chronischen) trockenen Husten.	Lunge u. Herz		
	- Ich möchte eine Konstitutionsmischung vor, während und nach einer Krebsbehandlung oder Erkrankung. - Ich habe ein Kältegefühl im Körper, nach dem Essen ein Schweregefühl im Magen vor allem nach kalten Speisen und Rohkost. - Ich bin oft müde, in der Nacht und bei Kälte spüre ich verstärkten Harndrang.	W8 Warme Milz und Niere	Milz- & Nieren-Yang-Mangel	Wärmende Konstitutionsmischung. Kalte Speisen und Rohkost unbedingt meiden!
	- Ich möchte eine Konstitutionsmischung vor, während und nach einer Krebsbehandlung oder Erkrankung. - Ich bin erschöpft und schwitze oft spontan, neige zu Allergien und Infekten. - Meine Wundheilung ist eingeschränkt. - Meine Verdauung ist geprägt von Blähungen,	W9 Jade Windschutz	Mitte-Schwäche & Wei-Qi-Mangel	Stabilisierende Konstitutionsmischung bei ausgeprägter Substanz- und Abwehrschwäche.

Beschwerdebild	So fühle ich mich (Symptome)	Ideale Mischung	TCM-Syndrom / Wirkprinzip	Wichtige Hinweise & Tipps
	Bauchschmerzen und Durchfall. - Ich verliere Gewicht. - Immer wieder zittern meine Hände und Füße.			
	- Ich möchte eine Konstitutionsmischung vor, während und nach einer Krebsbehandlung oder Erkrankung. - Ich bin erschöpft, meine Stimme ist schwach. - Bei leichter Anstrengung schwitze ich. - Ich bin blass und habe keinen Appetit.	W14 Qi-Aufbau	Genereller Qi-Mangel	Basis-Mischung zum Wiederaufbau der Lebensenergie. Tendenz zu Qi-Mangel bei Männern stärker.
Frauenthemen	- Ich bin müde, aber fühle mich innerlich angespannt. - Ich kann schlecht einschlafen. - Haut, Haare und Nägel sind fahl und spröde. - Ich neige zu Verstopfung.	W18 Frauen-Blut-Mischung	Leber-Blut-Mangel	Frauen haben eher Blut-Mangel. Nährt das Blut und das Yin, beruhigt den Geist.
	- Während meiner Menstruation habe ich oft Durchfälle. Ich fühle mich müde. - Ich habe oft weißlichen, nicht riechenden vaginalen Ausfluss.	W15 Gedeih-Mischung	Milz-Qi- & Yang-Mangel	Stärkt die Mitte und transformiert Feuchtigkeit im Unteren Erwärmer.
	- Ich leide unter PMS. In den Tagen vor der Regel spannt die Brust, ich bin sehr emotional, ich spüre ein Ziehen im Unterleib. - Während der Regel habe ich Schmerzen, das	W18 Frauen-Blut-Mischung W23 Free and easy	Leber-Qi-Stagnation & Blut-Stase	Bei vorrangigen Schmerzen vor/während der Regel alternativ W22 prüfen.

Beschwerdebild	So fühle ich mich (Symptome)	Ideale Mischung	TCM-Syndrom / Wirkprinzip	Wichtige Hinweise & Tipps
	Blut ist klumpig und dunkel. - Mein Alltag ist voller Termine, ich bin angespannt. Meine Blutung ist eher schwach.			
Schwangerschaft & Wochenbett	- Ich kann schlecht schlafen und fühle häufig Unruhe in mir. - Wenn ich mich übergeben muss, ist viel Schleim dabei (Schwangerschaftsübelkeit). - Ich möchte nach dem Blutverlust bei der Geburt mein Blut wieder aufbauen und so schnell wieder zu Kräften kommen (Wochenbett).	W11 Sanft ohne Übel W17 Wochenbett-Blut-Turbo	Magen-Qi-Harmonisierung / Blut-Tonisierung	W11 bei Schleim-Erbrechen. W17 gezielt nach der Geburt zur schnellen Regeneration
Wechselbeschwerden	- Ich leide unter Blut-Yin-Mangel, meine Haut und Schleimhäute sind trocken. - Stimmungsschwankungen; Durchschlafen ist schwer, wache oft zwischen 1:00 - 3:00 Uhr (Leberzeit) auf. - Zu den Stimmungsschwankungen kommt innere Hitze; oft niedergeschlagen und antriebslos. - Ich fühle mich oft gestresst, in Hektik, unausgeglichen. Ich habe Hitzewallungen, tags und/oder nachts.	W18 Frauen-Blut-Mischung W83 Starke Niere, kühler Kopf W23 Free and easy	Yin-Mangel / Aufsteigendes Hitze-Yang	W18 bei Trockenheit, W83 bei innerer Hitze W23 hilft bei Hektik und Hitzewallungen durch Stress
Gelenke & Haut	- Gelenke schmerzen bei Feuchtigkeit, Kälte,	W32	Bi-Syndrom /	W32 stärkt Gelenke und die müde

Beschwerdebild	So fühle ich mich (Symptome)	Ideale Mischung	TCM-Syndrom / Wirkprinzip	Wichtige Hinweise & Tipps
	Hitze oder Trockenheit. Äußere Umschläge geben zu wenig Linderung. Magen bevorzugt leichte Kost (müde Milz). Verschleißerscheinungen durch Alter (weniger Jing). - Mitesser, eitergefüllte Wimmerln, dicke Knoten unter der Haut (Furunkel, Karbunkel, Abszesse). Haut fühlt sich heiß an.	Schmerzfreie Gelenke W28 Vollschöne, kühle Haut	Toxische Hitze	Milz, W28 kühlt heiße Entzündungen der Haut
Erkältung & Husten	- Ich habe Anzeichen, die wie ein Schnupfen oder grippaler Infekt aussehen. Gefühl, morgen krank zu sein.	W2 Yin Qiao San (Grippe-Mischung)	Wind-Hitze-Angriff	Rechtzeitig bei den allerersten Symptomen einnehmen
	- Der Infekt ist bereits fortgeschritten. Ich muss Husten und mein Hals schmerzt (Lunge geschwächt).	W3 Husten und Halsschmerz	Lungen-Hitze / Akuter Schleim	Für die akute Phase eines fortgeschrittenen Infekts
	- Husten chronisch und trocken. Raucher (gewesen), COPD (trockene Lunge). Viel Kaffeekonsum (Trockenheit und Yin-Mangel).	W6 Stärke und befeuchte Lunge u. Herz	Lungen-Yin-Mangel	Befeuchtet das Gewebe, Kaffee reduzieren.
	- Husten chronisch und eher verschleimt (klares, weißliches Sekret). Ich habe COPD. - Chronisches Asthma bronchiale/COPD. Wunsch nach Stärkungs-Kur. - Viel Schleim in der Lunge erschwert die	W8 Warme Milz u. Niere W26 Erleichtere die Atmung W95 Wärme die	Kälte-Schleim / Schleim-Kälte /	Differenzierung beachten: W95 bei Schleim,

Beschwerdebild	So fühle ich mich (Symptome)	Ideale Mischung	TCM-Syndrom / Wirkprinzip	Wichtige Hinweise & Tipps
	Ausatmung. Spannungsgefühle in Brustkorb/Oberbauch. Haut und Schleimhäute trocken.	Atmung W96 Entspanne das Zwerchfell W97 Befeuchte Lunge u. Magen	Qi-Stagnation / Yin-Mangel	W96 bei Enge/Spannung, W97 bei Trockenheit.
Kinder	- Kind hat wenig bis keinen Appetit (schwache Mitte). - Kind kann schlecht einschlafen, schläft unruhig. Alltag stressig (Leber angespannt). - Kind hat immer wieder Bauch-/Magenschmerzen (schwache Mitte) oder neigt zu (stressbedingten) Durchfällen. Manche Lebensmittel werden schlecht vertragen.	W1 Die Mitte des Kindes	Harmonisierung der kindlichen Mitte	Die Universal Mischung für Kinder bei Appetit-, Schlaf- und Verdauungsproblemen
Kopfschmerz & Long COVID	- Neige zu Migräne. Wind/Luftzug/Klimaanlage unangenehm. Hals wird gerne warm gehalten. - Kopfschmerzen treten oft am Wochenende auf (bei Entspannung). Im Alltag sehr gefordert/überfordert. Verspannungen im Schulter-Nackengebiet. Heißhunger auf Süßes. - Long COVID: Erschöpft, Anstrengung macht	W9 Jade Windschutz W22 Die voll gespannte Leber W16 Qi-Heber der Mitte W7 Kleines Bupleurum	Leber-Qi-Stagnation / Shao-Yang-Störung / Qi-Mangel	W22 bei Wochenend-Kopfschmerz und Verspannung, W9 wenn Wind (Zugluft) nicht vertragen wird W16 / W7 je nach Long-COVID-Symptomtyp differenzieren

Beschwerdebild	So fühle ich mich (Symptome)	Ideale Mischung	TCM-Syndrom / Wirkprinzip	Wichtige Hinweise & Tipps
	müde, infekтанfällig, nicht belastbar. - Long COVID: Gereizt, angespannt, erschöpft, Gefühl wie bei Infekt, schneller Puls tastbar.	ganz groß		
Magen-Darm & Detox	- Detox: Alltag sehr voll, leide oft unter Spannungskopfschmerzen. - Durchfall während oder nach Antibiotika-Gabe (schwache Mitte). - Helicobacter Pylori nachgewiesen (Entzündung von Speiseröhre, Magenschleimhaut, 12-Fingerdarm). - Metabolisches Syndrom: Blutdruck/Blutzucker/Cholesterin zu hoch.	W22 Die voll gespannte Leber W8 Warme Milz u. Niere W102 Anti-HP u. Toxinausleitung W36 Metabolisch ins Lot	Mitte-Schwäche / Toxische Hitze / Schleim-Hitze	W8 bei Antibiotika-Durchfall, W36 zur Unterstützung einer Optimierung des Lebensstils
Psyche & Stress	- Erschöpfung (Qi-Mangel): Schnell erschöpft, schwache Stimme, Schwitzen bei leichter Anstrengung. Fehlender Appetit (schwache Mitte). - Müdigkeit: Kraftlos, leer. Versuche stark zu sein. Bei Aktivität noch schlimmer. Öfter krank. - Erschöpfung: Verdauungsprobleme, mir ist kalt. Bei Kälte schlimmer, Wärme an Niere hilft.	W14 Qi-Aufbau W16 Qi-Heber der Mitte W8 Warme Milz und Niere	Qi-Mangel / Milz-Qi-Mangel / Yang-Mangel	W14 bei Schwitzen W16 bei Erschöpfung durch Aktivität, W8 bei ausgeprägtem Kältegefühl

Beschwerdebild	So fühle ich mich (Symptome)	Ideale Mischung	TCM-Syndrom / Wirkprinzip	Wichtige Hinweise & Tipps
	- Depressiv, sehr müde, schlafe schlecht. Mache mir viele Sorgen. Schlechte Konzentration. - Depressive Verstimmung: Lungen- und Magen-Qi blockiert. Sehr schlechte Stimmung, Gefühl von Kloß im Hals. - Psychosomatik: Traurig, besorgt, melancholisch. Trauer als Grund. Tiefes Durchatmen/Seufzen. Schweres Essen liegt im Magen.	W85 Stimmung 4: Herzblut u. Mitte-Qi W100 Pflaumenkern-Syndrom W27 Seele-Lunge	Herzblut-Mangel / Pflaumenkern-Qi-Stagnation / Lungen-Qi-Kummer	W100 löst das Blockadegefühl im Hals, W27 reguliert Trauer und schweres Essen im Magen.
	- Stress: Erschöpft, fast ausgebrannt (Burn Out), depressiv, niedergeschlagen. - Stress setzt mir im Bauch zu: Magenschmerzen, Bauchkrämpfe, häufiger Stuhlgang, Durchfälle, gereizter Darm. - Stress im Magen: Schmerzen, Sodbrennen, saures Aufstoßen. Zunge gelblich belegt.	W23 Free and easy W24 Entspannter Bauch W10 Trockener, entspannter Magen	Leber-Qi-Stagnation Magen-Hitze	W10 bei Sodbrennen und gelbem Belag. Erst W10 (klären), dann W14 (aufbauen) anwenden.
	- Neige zu Unruhe und Panikattacken. Angespannt und erschöpft. - Total angespannt (Anspannung pur, Leber-Qi-Stagnation). - Wütend, zornig, könnte explodieren. Lächle	W84 Stimmung 3: schnelle Herzuhe W87 Stimmung 6: Komm	Herz-Unruhe / Massive Leber-Qi-Stagnation / Leber-Feuer	W84-HINWEIS: Enthält Weizen! W88 löst blockierte Wut und kühlt den erhitzten Magen/Geist

Beschwerdebild	So fühle ich mich (Symptome)	Ideale Mischung	TCM-Syndrom / Wirkprinzip	Wichtige Hinweise & Tipps
	und könnte heulen. Geist erhitzt, Gedanken laufen heiß, Magen übersäuert.	runter! W88 Free and easy Plus		
Schilddrüse, Schlaf & Schmerzen	- Schilddrüse: Diagnostizierte kompensierte Hypothyreose, Hashimoto-Thyreoiditis. Wohlbefinden normalisieren. - Schlaf: Unruhig, reizbar, rastlos. Schlecht einschlafen und nachts aufwachen. - Schlaf & Magen: Schlecht ein-/durchschlafen, schnarchen, Sodbrennen. Müde und geschwächt, aber kann nicht einschlafen. Herz fühlt sich zitterig an. Schnarchen mit Atemaussetzern. - Schmerzen: Chronische Schmerzen im Bewegungsapparat (Muskeln, Gelenke, Knochen), rheumatische Beschwerden bei Wind, Kälte, Nässe.	W29 Hashimoto & Co Ade W25 Shen zur Ruhe W90 Herz 1: Schlaf gut! W91 Stärke Dein Herz! W101 Anti-Schnarch-Mischung W104 berühmtes Schmerzmittel der TCM	Substanz-Mangel / Geist-Unruhe / Herzblut-Mangel / Wind-Feuchtigkeit-Bi-Syndrom	W29 in Absprache mit dem Arzt anwenden. W104 bei chronischen rheumatischen Beschwerden
Akute Schmerzen	- Akute Schmerzen (Kopf, Körper) durch Windzug oder beginnende Erkältung. - Nackenschmerzen, Schultergürtel verspannt, Schmerzen ziehen in den Hinterkopf (Sitzhaltung, Bewegungsmangel, Stress, Wind,	W105 Wind und Feuchtigkeit ade! W106 Nacken- und Muskel-	Wind-Kälte-Angriff / Lokale Qi-Stase	W105 bei Windzug-Schmerz, W106 ideal bei bürobedingten Nackenverspannungen

Beschwerdebild	So fühle ich mich (Symptome)	Ideale Mischung	TCM-Syndrom / Wirkprinzip	Wichtige Hinweise & Tipps
	Kälte). - Akute Schmerzen (Kopf, Nacken, Zahn), es pocht. Rote Augen, starke Durchblutung, Fülle. Seelisch aufgewühlt.	entspannung! W107 der weiße Tiger schnurrt	Feuer-Hitze-Schmerz	W107 kühlt pochenden Hitze-Schmerz

Rechtlicher Disclaimer / Haftungsausschluss

Dieser Beratungsleitfaden dient ausschließlich als unverbindliche Orientierungshilfe und Informationsquelle zu den Weidinger-Mischungen auf Basis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die hier aufgeführten Zuordnungen von Beschwerdebildern, Symptomen und Kräutermischungen basieren auf den Fachpublikationen von Dr. Georg Weidinger, stellen jedoch keine medizinische Diagnose, Therapieempfehlung oder Heilaussage dar.

Die Anwendung von TCM-Kräutermischungen ersetzt in keinem Fall eine sorgfältige medizinische Abklärung oder Behandlung durch einen Arzt, Apotheker oder qualifizierten TCM-Therapeuten. Insbesondere bei schweren, chronischen oder akuten Erkrankungen (wie z. B. Krebserkrankungen, Infektionen mit Fieber, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder Schilddrüsenstörungen sowie während einer Schwangerschaft oder Stillzeit muss vor der Einnahme zwingend Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gehalten werden.

Achten Sie eigenverantwortlich auf Unverträglichkeiten und Allergene (z. B. Weizenbestandteile in bestimmten Rezepturen). Für gesundheitliche Beschwerden, die aus einer unsachgemäßen Anwendung oder dem Verzicht auf eine ärztliche Konsultation resultieren, wird keinerlei Haftung übernommen.