

BERATUNGSLEITFADEN FÜR DIE WEIDINGER-MISCHUNGEN



BESCHWERDEBILD	SO FÜHLE ICH MICH	IDEALE MISCHUNG
Allergie	<ul style="list-style-type: none"> - 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
	<ul style="list-style-type: none"> - Ich fühle mich, als hätte ich einen grippalen Infekt. 	W2 Yin Qiao San (Grippe-Mischung)
Anti-Aging	<ul style="list-style-type: none"> - 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
Blasenentzündung akut	<ul style="list-style-type: none"> - Ich empfinde großen Harndrang. - Ich habe Schmerzen im Unterleib, in der Nierengegend. 	W21 Akute-Blase-Mischung
Chemotherapie	<ul style="list-style-type: none"> - Ich möchte mein Immunsystem unterstützen. Durch Wind fühle ich mich geschwächt. - Die Anzahl meiner weißen und/oder roten Blutkörperchen ist zu gering. 	W11 Sanft ohne Übel
	<ul style="list-style-type: none"> - Ich möchte mein rotes Blutbild verbessern. - Meine Leber und Nieren können Unterstützung beim Abbau der Medikamente brauchen. 	W16 Qi-Heber der Mitte
ERKÄLTUNG UND CO.		
Grippe, grippaler Infekt	<ul style="list-style-type: none"> - Ich habe Anzeichen, die wie ein Schnupfen oder grippaler Infekt aussehen. - Ich habe das Gefühl, dass ich morgen krank sein könnte. 	W2 Yin Qiao San (Grippe-Mischung)
Husten und Halsschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> - Der Infekt ist bereits fortgeschritten. Ich muss Husten und mein Hals schmerzt. → Lunge geschwächt 	W3 Husten und Halsschmerz
Husten, Asthma	<ul style="list-style-type: none"> - Mein Husten ist chronisch und eher trocken. - Ich bin Raucher (gewesen). Ich habe COPD. → Trockene Lunge. - Ich trinke gerne und viel Kaffee. → Trockenheit und Yin-Mangel. 	W6 Stärke und befeuchte Lunge u. Herz

BESCHWERDEBILD	SO FÜHLE ICH MICH	IDEALE MISCHUNG
Husten, Asthma	- Mein Husten ist chronisch und eher verschleimt (klares, weißliches Sekret). - Ich habe COPD.	W8 Warme Milz u. Niere
	- Ich leide unter chronischem Asthma bronchiale/COPD. Ich möchte meine Lunge mit einer Kur stärken.	W26 Erleichtere die Atmung
Immunsystem stärken	- Mir ist oft kalt. Ich esse vorwiegend Rohkost und kalte Mahlzeiten. Meine Verdauung ist nicht optimal. → Schwache Mitte (Milz, Magen) - Ich bewege mich zu wenig. Ich bin schnell außer Atem. → Lunge stärken - Mein Alltag ist sehr voll, ich fühle mich häufig gestresst. → Angespannte Leber - Ich habe eine Pollen-Gräser-Allergie.	W9 Jade Windschutz
Infektprophylaxe	- Ich möchte Erkältungskrankheiten, Grippe und Co. vorbeugen.	W2 Yin Qiao San (Grippe-Mischung)
FRAUENTHEMEN		
Menstruationsbeschwerden	- Während meiner Menstruation habe ich oft Durchfälle. Ich fühle mich müde. - Ich habe oft weißlichen, nicht riechenden vaginalen Ausfluss.	W15 Gedeih-Mischung
	- 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 Blut ist klumpig und dunkel. (Schmerzen vorrangig → W22)	W18 Frauen-Blut-Mischung
	- Mein Alltag ist voller Termine, ich bin angespannt. Ich leide unter PMS. - Meine Blutung ist eher schwach. Mein Blut ist klumpig und dunkel.	W23 Free and easy
Schwangerschaftsübelkeit	- Ich kann schlecht schlafen, fühle häufig Unruhe in mir. - Wenn ich mich übergeben muss, ist viel Schleim dabei.	W11 Sanft ohne Übel
Wochenbett	- Ich möchte nach dem Blutverlust bei der Geburt mein Blut wieder aufbauen und so schnell wieder zu Kräften kommen.	W17 Wochenbett-Blut-Turbo
Wechselbeschwerden	- Ich leide unter Blut-Yin-Mangel, meine Haut und Schleimhäute sind trocken, ich leide unter Stimmungsschwankungen. Durchschlafen ist schwer, ich wache oft zw. 1:00 – 3:00 Uhr (Leberzeit) auf.	W18 Frauen-Blut-Mischung

BESCHWERDEBILD	SO FÜHLE ICH MICH	IDEALE MISCHUNG
Wechselbeschwerden	<ul style="list-style-type: none"> - Ich fühle mich oft gestresst und in Hektik. Ich fühle mich unausgeglichen. Ich habe Stimmungsschwankungen. - Durch die Mehrfachbelastung finde ich kaum Ruhezeiten und Zeit für mich. Ich bin antriebslos. - Ich leide unter Hitzewallungen, tags und/oder nachts. 	W23 Free and easy
Gelenkbeschwerden	<ul style="list-style-type: none"> - Meine Gelenke schmerzen bei Feuchtigkeit und Kälte oder Hitze und Trockenheit. - Wärme oder Kälte von außen (Umschläge, Salben) geben zu wenig Linderung. - Mein Magen bevorzugt leichte Kost. → Müde Milz/Mitte - Aufgrund meines Alters habe ich schon Verschleißerscheinungen. (weniger Jing/Essenz) 	W32 Schmerzfreie Gelenke
Hautprobleme	<ul style="list-style-type: none"> - Ich habe Mitesser und Wimperln, die mit Eiter gefüllt sind. Es treten auch dicke Knoten unter der Haut auf (Furunkel, Karbunkel, Abszesse). Meine Haut fühlt sich heiß an. 	W28 Vollschöne, kühle Haut
KINDER		
Gedeihstörungen	<ul style="list-style-type: none"> - Mein Kind hat wenig bis keinen Appetit. → Schwache Mitte 	W1 Die Mitte des Kindes
Schlafprobleme	<ul style="list-style-type: none"> - Mein Kind kann schlecht einschlafen. Mein Kind schläft unruhig. - Der Alltag ist sehr voll, stressig. → Leber angespannt 	W1 Die Mitte des Kindes
Verdauungsprobleme	<ul style="list-style-type: none"> - Mein Kind hat immer wieder Bauch/Magenschmerzen. → Schwache Mitte - Mein Kind neigt zu (stressbedingten) Durchfällen. - Manche Lebensmittel werden schlecht vertragen. 	W1 Die Mitte des Kindes
	<ul style="list-style-type: none"> - Mein Kind hat Verdauungs- und Magenprobleme, vor allem nach schwerem Essen. 	W12 Harmonie der Mitte
Kopfschmerzen, Migräne	<ul style="list-style-type: none"> - Ich neige zu Migräne. Wenn der Wind geht, ist es für mich unangenehm. - Meinen Halsbereich halte ich gerne mit einem Tuch oder Schal warm. - Luftzug/Klimaanlage vertrage ich schlecht. 	W9 Jade Windschutz
	<ul style="list-style-type: none"> - Die Kopfschmerzen treten oft am Wochenende auf, oder wenn ich entspannen könnte. Ich bin im Alltag sehr gefordert/überfordert. 	W22 Die voll gespannte Leber

BESCHWERDEBILD	SO FÜHLE ICH MICH	IDEALE MISCHUNG
Kopfschmerzen, Migräne	- Ich leide unter Verspannungen im Schulter-Nackengebiet, die in den Kopf ausstrahlen. Ich habe Heißhunger auf Süßes.	W22 Die voll gespannte Leber
Leberreinigung, Detox	- Mein Alltag ist sehr voll. Ich leide oft unter Spannungskopfschmerzen.	W22 Die voll gespannte Leber
MAGEN-DARM		
Durchfall	- Ich habe Durchfall während oder nach einer Antibiotika-Gabe. →schwache Mitte	W8 Warme Milz u. Niere
	- Ich bin gestresst, meine Beschwerden zeigen sich im Bauch: Magenschmerzen, Bauchkrämpfe, häufiger Stuhlgang, Durchfälle, gereizter Darm (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)	W24 Entspannter Bauch
	- Ich habe die Diagnose Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa und will meine schulmedizinische Therapie ergänzen, in Absprache mit meinem behandelnden Arzt.	W31 Crohn & Co Ade
Verdauungsprobleme	- Ich habe ein Völlegefühl, muss nach dem Essen oft aufstoßen. - Ich habe Sodbrennen und neige zu Mundgeruch. - Meine Verdauung ist unregelmäßig. Durchfall und Verstopfung wechseln sich ab. → schwache Mitte	W12 Harmonie der Mitte
	- Ich habe chronischen Schnupfen, eine rinnende Nase, viel Schleim. - Ich habe auch Wassereinlagerungen im Gesicht. - Mein Stuhl ist schleimig.	W11 Sanft ohne Übel
METABOLISCHES SYNDROM		
Metabolisches Syndrom	- Mein Blutdruck/Blutzucker/Cholesterin ist zu hoch. Ich möchte die Laborwerte senken. - Ich möchte meinen Körper mit TCM-Kräutern unterstützen. Zusätzlich optimiere ich meinen Lebensstil.	W36 Metabolisch ins Lot
MÜDIGKEIT, ERSCHÖPFUNG (Qi-Mangel)		
Müdigkeit, Erschöpfung (Qi-Mangel)	- Ich fühle mich schnell erschöpft. Meine Stimme ist schwach. - Bei leichter Anstrengung beginne ich schnell zu schwitzen. → Schwache Lunge - Mir fehlt der Appetit. → Schwache Mitte	W14 Qi-Aufbau
PSYCHE		
Stress, psychische Belastung	- Ich leide oft unter Kopfschmerzen, oft am Wochenende, wenn Entspannung einsetzt.	W22 Die voll gespannte Leber

BESCHWERDEBILD	SO FÜHLE ICH MICH	IDEALE MISCHUNG
Stress, psychische Belastung	- Ich habe oft kalte Hände und Füße. - Ich bin leicht reizbar. Manchmal habe ich Heißhunger auf Süßes.	W22 Die voll gespannte Leber
	- Ich fühle mich erschöpft, fast ausgebrannt (Burn Out). - Ich fühle mich depressiv und niedergeschlagen.	W23 Free and easy
	- Der Stress setzt mir körperlich zu. Die Beschwerden zeigen sich vor allem im Bauch: Magenschmerzen, Bauchkrämpfe, häufiger Stuhlgang, Durchfälle, gereizter Darm (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)	W24 Entspannter Bauch
Psychosomatik	- Ich bin traurig, besorgt, melancholisch. - Beim Gedanken an meine Beschwerden kommen mir die Tränen. Trauer ist der Grund meiner Beschwerden. - Ich muss oft tief durchatmen und seufzen. - Schweres Essen liegt mir im Magen.	W27 Seele-Lunge
Schilddrüse	- Bei mir wurde diagnostiziert: kompensierte Hypothyreose, Hashimoto-Thyreoiditis. - Ich nehme schon/noch keine Schilddrüsenhormon-Tabletten. - In Absprache mit meinem behandelnden Arzt möchte ich gezielt meine Schilddrüsenwerte wieder normalisieren. Ich möchte mich vor allem wieder körperliche und seelisch wohl fühlen.	W29 Hashimoto & Co Ade
Schlafprobleme	- Ich fühle mich unruhig, reizbar, rastlos. → Herz-Blut-Mangel - Ich kann schlecht einschlafen und wache nachts oft auf. Mein Schlaf ist unruhig und nicht erholsam.	W25 Shen zur Ruhe

Stand: Mai 2021