

BERATUNGSLEITFADEN FÜR DIE WEIDINGER-MISCHUNGEN

westend apotheke
Salem & El-Schahawi OG



Stand: September 2023 | Quellennachweis: Bücher von Dr. Georg Weidinger

BESCHWERDEBILD	SO FÜHLE ICH MICH	IDEALE MISCHUNG
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
	- Ich fühle mich, als hätte ich einen grippalen Infekt.	W2 Yin Qiao San (Grippe-Mischung)
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
Blasenentzündung akut	- Ich empfinde großen Harndrang. - Ich habe Schmerzen im Unterleib, in der Nierengegend.	W21 Akute-Blase-Mischung
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
	- Wenn die Übelkeit nach W11 deutlich besser ist, Kombi mit CHT-Mischung.	
	- Appetitlosigkeit und Völlegefühl im Bauch. Fahler Mundgeschmack. - Ich wünsche mir eine bessere Verdauung.	W12 Harmonie der Mitte
	- 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
	- 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
	- Ich möchte mein rotes Blutbild verbessern. - Meine Leber und Nieren können Unterstützung beim Abbau der Medikamente brauchen.	W16 Qi-Heber der Mitte

BESCHWERDEBILD	SO FÜHLE ICH MICH	IDEALE MISCHUNG
	- 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.	W6 Stärke und befeuchte 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
	- 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, Bauchschmerzen und Durchfall. - Ich verliere Gewicht. - Immer wieder zittern meine Hände und Füße.	W9 Jade Windschutz
	- 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. - Tendenz zu Qi-Mangel bei Männern stärker. Frauen haben eher Blut-Mangel.	W14 Qi-Aufbau
	- 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
ERKÄLTUNG UND CO.		
Grippe, grippaler Infekt	- 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)

BESCHWERDEBILD	SO FÜHLE ICH MICH	IDEALE MISCHUNG
Husten und Halsschmerzen	- Der Infekt ist bereits fortgeschritten. Ich muss Husten und mein Hals schmerzt. → Lunge geschwächt	W3 Husten und Halsschmerz
Husten, Asthma	- 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
	- 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

BESCHWERDEBILD	SO FÜHLE ICH MICH	IDEALE MISCHUNG
Wechselbeschwerden	- Ich leide unter Blut-Yin-Mangel, meine Haut und Schleimhäute sind trocken. - Ich leide unter Stimmungsschwankungen. - Durchschlafen ist schwer, ich wache oft zwischen 1:00 – 3:00 Uhr (Leberzeit) auf.	W18 Frauen-Blut-Mischung
	- Zu meinen Stimmungsschwankungen kommt innere Hitze. - Ich fühle mich oft niedergeschlagen und antriebslos.	W83 Starke Niere, kühler Kopf
	- 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	- 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	- 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 Vollschröne, kühle Haut
KINDER		
Gedeihstörungen	- Mein Kind hat wenig bis keinen Appetit. → Schwache Mitte	W1 Die Mitte des Kindes
Schlafprobleme	- Mein Kind kann schlecht einschlafen. Mein Kind schläft unruhig. - Der Alltag ist sehr voll, stressig. → Leber angespannt	W1 Die Mitte des Kindes
Verdauungsprobleme	- 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
	- Mein Kind hat Verdauungs- und Magenprobleme, vor allem nach schwerem Essen.	W12 Harmonie der Mitte

BESCHWERDEBILD	SO FÜHLE ICH MICH	IDEALE MISCHUNG
Kopfschmerzen, Migräne	- 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
	- Die Kopfschmerzen treten oft am Wochenende auf, oder wenn ich entspannen könnte. Ich bin im Alltag sehr gefordert/überfordert.	W22 Die voll gespannte Leber
	- 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
Long COVID	- Ich bin erschöpft. Anstrengung macht mich müde. - Ich bin infektanfällig, öfter krank. - Ich fühle mich nicht belastbar.	W16 Qi-Heber der Mitte
	- Ich bin gereizt und angespannt. - Ich bin erschöpft und fühle mich krank wie bei einem Infekt. - Ich kann einen schnellen Puls tasten.	W7 Kleines Bupleurum ganz groß
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

BESCHWERDEBILD	SO FÜHLE ICH MICH	IDEALE MISCHUNG
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)	- Ich fühle mich schnell erschöpft. Meine Stimme ist schwach. - Bei leichter Anstrengung beginne ich schnell zu schwitzen. → Schwache Lunge - Mit fehlt der Appetit. → Schwache Mitte	W14 Qi-Aufbau
PSYCHE		
Müdigkeit, Erschöpfung	- Ich fühle mich müde, kraftlos und leer. - Ich versuche, mein Gesicht zu wahren und zeige mich stark. - Ich bin öfters krank. - Ich bin erschöpft. Bei Aktivität und Bewegung wird es noch schlimmer.	W16 Qi-Heber der Mitte
	- Ich bin erschöpft. - Ich habe Verdauungsprobleme. (schwache Mitte) - Mir ist öfter kalt. - Bei Kälte wird alles schlimmer. Wärme in der Nierengegend hilft.	W8 Warme Milz und Niere
	- Ich bin depressiv. - Ich bin sehr müde und schlafe schlecht. - Ich mache mir viele Sorgen. - Ich kann mich schlecht konzentrieren und Dinge merken.	W85 Stimmung 4: Herzblut und Mitte-Qi
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
Stress, psychische Belastung	- Ich leide oft unter Kopfschmerzen, oft am Wochenende, wenn Entspannung einsetzt. - 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

BESCHWERDEBILD	SO FÜHLE ICH MICH	IDEALE MISCHUNG
	- 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
	- Ich fühle den Stress im Magen. Schmerzen, Sodbrennen. - Saures Aufstoßen. - Meine Zunge ist immer wieder (gelblich) belegt. (zuerst W10, dann W14) - „Mir liegt etwas im Magen, ich kann etwas nicht verdauen.“	W10 Trockener, entspannter Magen
	- Ich neige zu Unruhe und Panikattacken. - Ich fühle mich angespannt und erschöpft. - (Achtung bei Glutenunverträglichkeit, Zöliakie: Mischung enthält Weizen)	W84 Stimmung 3: schnelle Herzuhe
	- Ich bin total angespannt. (Anspannung pur, Leber-Qi-Stagnation) - Ich bin wütend und zornig und könnte regelmäßig explodieren. - Ich lächle und könnte heulen.	W87 Stimmung 6: Komm runter!
	- Mein Geist ist zusätzlich erhitzt, die Gedanken laufen heiß. - Mein Magen schmerzt/ist übersäuert.	W88 Free and easy Plus
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
	- Ich kann schlecht einschlafen und/oder durchschlafen. - Ich schnarche. - Ich habe Sodbrennen.	W90 Herz 1: Schlaf gut!
	- Ich bin müde und geschwächt und kann trotzdem nicht einschlafen. (Leberblut-Qi-Mangel) - Manchmal fühlt sich mein Herz zittrig an.	W91 Stärke Dein Herz!