



Verein Institut für  
**Ganzheitliches Lernen**  
www.impuls.land  
Himberg bei Wien

# Krank machende Faktoren

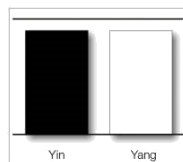
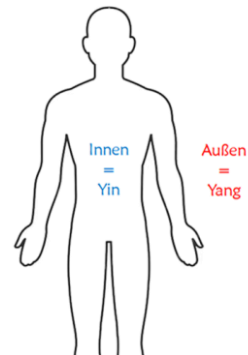
## Pathogene Faktoren in der TCM



Ganzheitlich Lernen  
www.impuls.land

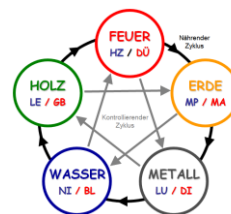
## Pathogene Faktoren (PF)

- Äußere Faktoren = Klima (Exogen)
- Innere Faktoren = Emotionen (Endogen)
- Weder/noch = Umwelt, Lebensweise



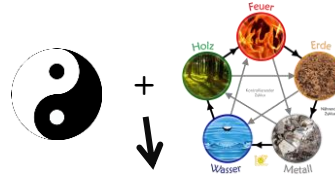
Yin

Yang



# Grundlagen der TCM

Theorie von Yin und Yang



Lehre der 5 Wandlungsphasen / Funktionskreise / 5 Elemente

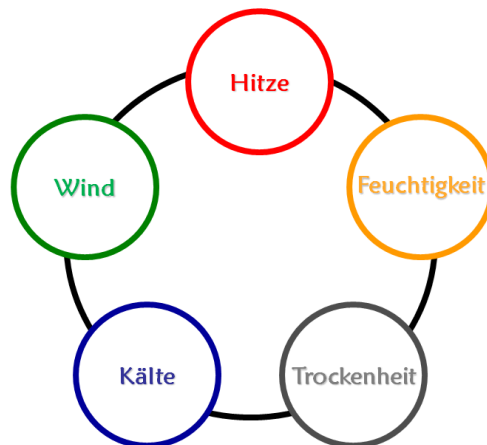
Alles Konkrete und Abstrakte kann in diese beiden logischen Systeme eingeordnet und miteinander verknüpft werden

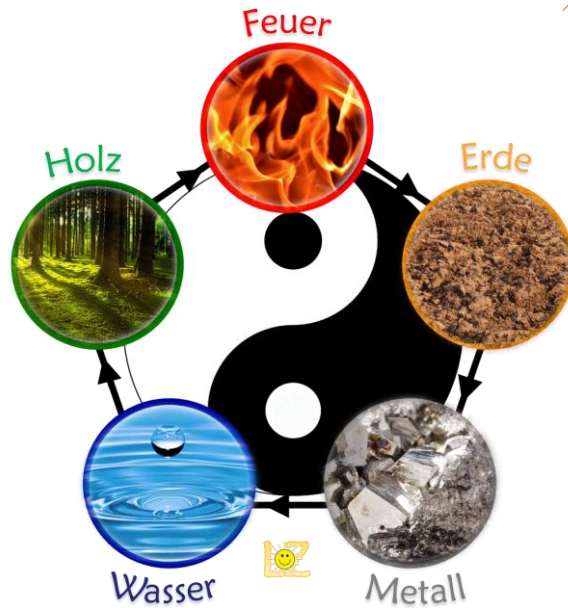


# Äußere Faktoren

Klima und Wetter:

- Kälte
- Wind
- Hitze/Sommerhitze
- Feuchtigkeit
- Trockenheit





## Innere Faktoren

### Emotionen, Gefühle:

- Angst und Furcht, Schreck, Schock
- (übertriebene) Freude, Lust, Sucht
- Sorge, (zu viel) Nachdenken, Kummer
- Traurigkeit, Schwermut, Melancholie
- Ärger, Zorn, Wut



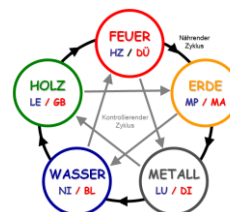
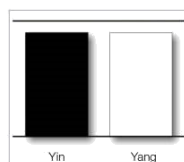
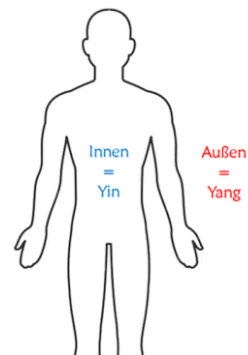
## Weder/Noch-Faktoren

- Ernährung
- Lebensweise
- Stress
- Toxine, Umweltgifte
- Verletzungen, Unfälle

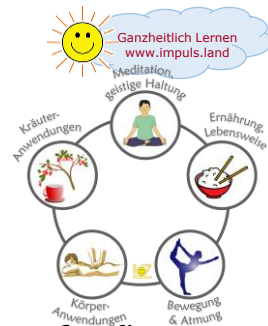


## Pathogene Faktoren (PF)

- Äußere Faktoren = Klima (Exogen)
- Innere Faktoren = Emotionen (Endogen)
- Weder/noch = Umwelt, Lebensweise



# Lösungen über die Säulen der TCM



## 1) Körperanwendungen:

Akupunktur/Akupressur

Manuelle Anwendungen wie Tuina-Massage

Einsatz von Hilfsmitteln wie Schröpfen, Moxen, Gua Sha ...

## 2) Ernährung und Lebensweise

v.a. Änderung einer ungünstigen Ernährungsweise

## 3) Kräuter-Anwendungen

innerlich: Kräuterrezepturen, Tees, ...

äußerlich: Öl-Auszüge, Kräuterstempel, ...

## 4) Bewegung & Atmung (Qi Gong, Tai Chi, Yoga, ...)

## 5) Meditation (geistige Haltung, Atmung, meditative Haltung)