Diagnosebogen

Name: _____

Datum: _____

Allgemeines Temperaturempfinden: kalt – kühl – neutral – warm – heiß

Schritt 1: Vier Ungleichgewichte bestimmen

<p style="text-align: center;">Leere</p> <ul style="list-style-type: none"> • Müdigkeit, Erschöpfung, Energiemangel • Leeregefühl im Kopf / Körper vor allem bei Müdigkeit • Verschlechterung durch Anstrengung • Verbesserung in Ruhe, durch Essen oder Trinken • Stimme: schwach • Puls: leer, schwach • Schmerz: dumpf • Druck bessert 	<p style="text-align: center;">Störung des korrekten Qi-Fluss</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erbrechen, Aufstoßen, Schluckauf, Reflux, Darmgeräusche, Stottern • Husten, Asthma • Schwindel, Palpitationen • Unruhe, Nervosität bei Stress, Ängste, Irritationen, Schlafstörungen • Verschlechterung durch Stress • Bedürfnis nach Ruhe und ruhiger Umgebung • Verbesserung durch ruhige Umgebung • Senkungsbeschwerden, Inkontinenz • Hitze oben, Kälte unten; Flushs
<p style="text-align: center;">Stagnation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühl einer Blockade, Obstruktion, Schmerzen • Verschlechterung durch emotionale Belastung wie Traurigkeit, Frustration • Stimmungsschwankungen • Bedürfnis nach Bewegung • Verbesserung durch Bewegung • Obstipation, Blähungen, Borborygmen • PMS, Zyklusschwankungen, Spannung der Mammae 	<p style="text-align: center;">Fülle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühl zu platzen, Übermaß an Energie • Verschlechterung durch Kälte / Hitze, Druck, Nahrungsaufnahme → durch Addition von etwas • Reizbarkeit • Verbesserung durch Reduktion von etwas, z. B. Stuhlgang, Schleim, Hitze, Energie • stechende Schmerzen • laute Stimme • Puls: voll, kräftig

Schritt 2: Die Ungleichgewichte spezifizieren

Leere

<p style="text-align: center;">Qi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blässe • Energiemangel • Temperaturempfinden normal bis kühl → Bevorzugung warmer aber keiner heißen Umgebung • Verschlechterung durch Anstrengung • Stimmungseinbruch mit Erschöpfung • Atemnot, schwache Stimme • Spontanschweiß 	<p style="text-align: center;">Yang</p> <ul style="list-style-type: none"> • total erschöpft bis apathisch oder lethargisch • Verlust der Lebensenergie • Interesselosigkeit • Kältegefühl mit Abneigung gegen Kälte → Bedürfnis nach einer warmen Umgebung • wenig / kein Durst • weicher Stuhl • heller Urin, Polyurie • Puls: langsam, tief 	<p style="text-align: center;">Jing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wachstumsverzögerung in der Kindheit, langsame Gewichtszunahme • Spätentwickler • schwache Knochen / schlechte Zähne • nicht altersentsprechende Beeinträchtigung von Sehen, Hören, Gedächtnis • schwache Konstitution • Fertilitätsstörungen
<p style="text-align: center;">Flüssigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • trockener Mund, trockener Hals, Durst • trockene Haut, Haare, Schleimhäute, Augen • Flüssigkeitsverluste durch Diarrhö, Schwitzen, zu geringe Flüssigkeitsaufnahme • trockener Husten • trockener Stuhl 	<p style="text-align: center;">Yin</p> <ul style="list-style-type: none"> • müde, aber unruhig bis überaktiv • Hitze der 5 Herzen v. a. nachmittags / abends • Schlaflosigkeit, Unruhe • Durst v. a. nachts • Bedürfnis nach kühler Umgebung 	<p style="text-align: center;">Blut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anämie in der Anamnese • Müdigkeit bei Blutverlust • Schwarz vor Augen beim Aufstehen, Schwindel • Sehstörungen, Mouches volantes • Hypo- /Amenorrhö, Mangel an Muttermilch • trockene Haare / Haut • Palpitationen, Schlaflosigkeit • Vergesslichkeit • stumpfe Blässe

Stagnation

<p style="text-align: center;">Qi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung mit Bewegung / Sport, Verschlechterung durch Ruhe / Nahrungsaufnahme / Stress / Stimmungen • wechselnde Lokalisation der Beschwerden; kommen und gehen, • u. U. eher Unbehagen als Schmerz • Unterdrückte Emotionen wie Ärger / Frust • Depressionen, Reizbarkeit • Spannungen, Blähungen, Völlegefühl • Seufzen 	<p style="text-align: center;">Blut</p> <ul style="list-style-type: none"> • fixierte, starke, stechende, bohrende Schmerzen • schlechter durch Sport, Beschwerden insbesondere am Anfang sowie bei Stress • Traumata • klumpiges, dunkles Menstruationsblut • Knoten • Schwindel, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Übelkeit, Spannungen unter den Rippenbögen • gestaute Unterzungenvenen
--	---

--	--

Störung des korrekten Qi-Fluss

<p>Shen-Störung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Manie, Ängste • Stottern, unklare Sprache • Konzentrations-, Gedächtnisstörung • Verschlechterung durch Stress 	<p>Gegenläufiges Qi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erbrechen, Aufstoßen, Schluckauf, Reflux, Darmgeräusche • Husten, Asthma, Atemnot • Kopfschmerzen einseitig, klopfend • Schwindel, Lichtempfindlichkeit • Verschlechterung durch Stress • Verbesserung in Ruhe oder im Dunklen 	<p>Sinkendes Qi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bindegewebsschwäche • Organsenkungen, Prolaps • Inkontinenz, Diarrhö

Fülle

<p style="text-align: center;">Kälte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blässe • Kältegefühl mit Verbesserung durch Wärme • Auslöser: Kälte evtl. mit Wind, kalte Nahrung, kaltes Getränk 	<p style="text-align: center;">Hitze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hitzegefühl im gesamten Körper • ausgeprägte Beschwerden mit Unruhe • Völlegefühl in der betroffenen Region • ausgeprägte Emotionen wie Ärger, Wut, Überspanntheit
<p style="text-align: center;">Feuchtigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schweregefühl und / oder Dumpfheit von Extremitäten oder im Kopf • dumpfe Schmerzen • Völlegefühl im Abdomen oder Thorax • Schwellungen der unteren Extremitäten • klebriger Stuhl • trübe Absonderungen • Ödeme 	<p style="text-align: center;">Schleim</p> <ul style="list-style-type: none"> • verschleimte Atemwege, zähes Sputum • Schweregefühl und / oder Dumpfheit von Extremitäten oder im Kopf • Konzentrations- oder Gedächtnisschwäche • verwaschene Sprache • Arteriosklerose, erhöhte Cholesterinwerte • Verschlechterung durch feuchtes Wetter • Lethargie, Manie, Orientierungsstörung, Agitation – Beeinträchtigung der Sinne • Knoten, Lipome, Schwellungen, Endometriose, Myome oder andere Ansammlungen von Massen • substantielles Druckgefühl z. B. in der Brust oder im Hals (Schluckbeschwerden?)
<p style="text-align: center;">Wind</p> <ul style="list-style-type: none"> • plötzlich auftretende Neuralgien oder Schmerzen • Nackensteifigkeit, Spasmen, Krämpfe • Schwindel, Lähmungen • Juckreiz, Urtikaria, Niesen • leichtes Schwitzen 	

3. Zuordnung zu den Organen

<p>Herz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palpitationen, Arrhythmien • Ängste, Panik, Schlaflosigkeit • Unwohlsein oder Schmerzen im Brustkorb • Stottern, Sprachstörungen • Verwirrung o.ä., Shen-Symptome • Schreckhaftigkeit • Freude an schönen Dingen • Begeisterungsfähigkeit • Rastlosigkeit ↔ Ruhe / Stille ↔ Langeweile • Offenheit ↔ Verslossenheit • Kreativität d. Inspirationen und Ideen

<p style="text-align: center;">Leber / Gallenblase</p> <ul style="list-style-type: none"> • brüchige Nägel, Sehstörungen • Anämie, Blutverluste • rezidiv. Kopfschmerzen / Migräne • Geräusch- / Lichtempfindlichkeit • Fett-, Alkohol-, Schokoladenunverträglichkeit • Schmerzen i. Flanken, PMS, Menstruationsprobleme • Tremor, Lähmungen o.ä. • Ärger, Wut, Frust • Zielstrebigkeit, Visionen → Kreativität • Bedürfnis nach Veränderungen • Freiheit ↔ Grenzen • Chaos ↔ Planung • Flexibilität ↔ Rechthaberei • Durchsetzungsfähigkeit • Entscheidungskraft 	<p style="text-align: center;">Milz / Magen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appetitlosigkeit • Verdauungsschwäche • Diarrhö, lose Stühle • Gewichtsprobleme • Verlangen nach Süßem • Gastritis, Sodbrennen, Erbrechen • Entzündungen im Mund • Sorgen, Kummer, Grübeln • Kümmern ↔ Bedürftigkeit • Zufriedenheit • Geselligkeit • Geborgenheit

<p style="text-align: center;">Niere / Blase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beschwerden von Harnwegen, Gehör, Zähnen, Knochen, Gelenken (v. a. Knie, Rücken) • Impotenz ↔ sex. Hyperaktivität, Ejaculatio praecox • Ängste, Alpträume • Verschlechterung durch Angst • Existenzangst ↔ Urvertrauen • Sicherheitsbedürfnis • Willenskraft 	<p style="text-align: center;">Lunge / Dickdarm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atemwegsbeschwerden, Atemnot • schwache Stimme • trockener, nervöser oder verschleimter Husten • Obstipation • Verluste in der Vergangenheit / Trauer ↔ Loslassen • Ordnung, Struktur, Qualität • Zwanghaftigkeit • Leistungsorientierung • Nähe ↔ Distanz • Verletzlichkeit, Selbstwert