



Die Theorie von Yin und Yang

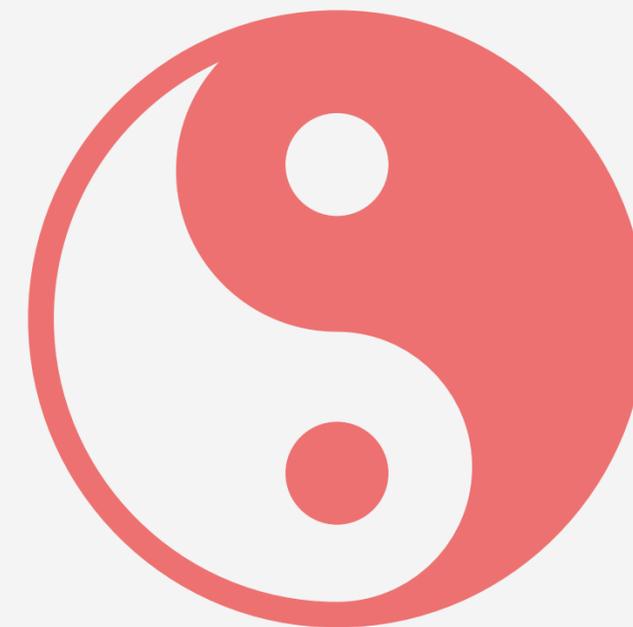


Yin

- Frau
- Bauch, Vorderseite
- Rechts
- Innenseite
- Taille abwärts
- Blut
- Knochen/Organe
- Ren Mai
- Ruhe
- Blasses Gesicht
- Leere
- Winter

Yang

- Mann
- Rücken, Hinterseite
- Links
- Außenseite
- Taille aufwärts
- Qi
- Haut/Muskulatur
- Du Mai
- Bewegung
- Gerötetes Gesicht
- Fülle
- Sommer



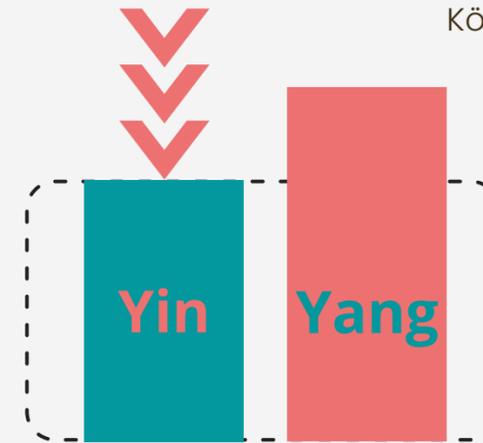
Yin und Yang sollten immer im Gleichgewicht sein, da sie sich gegenseitig beeinflussen, sich gegenseitig hervorbringen und sich gegenseitig verbrauchen. Sie sind zwar gegensätzliche Pole, aber im Yin findet sich der Keim des Yang und umgekehrt.

Im Laufe des Lebens geschehen immer wieder Vorgänge, die das eine oder andere mehr aufbrauchen oder erhöhen. Mit anderen Worten: Ist das Verhältnis zwischen Yin und Yang ausgewogen, sind wir gesund. Wird dieses Gleichgewicht gestört, kommt es zu Ungleichgewichten, Unwohlsein und auf Dauer zu Krankheit.

Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang

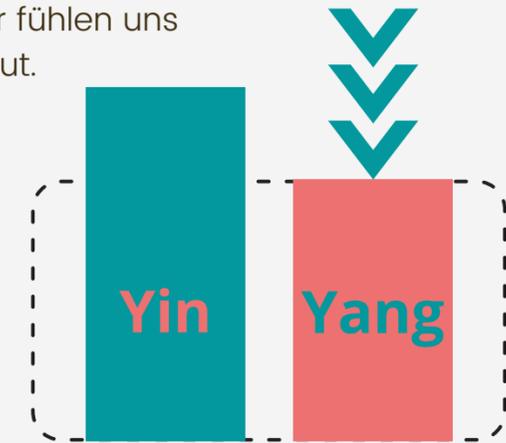


Idealzustand:
Yin und Yang sind ausgeglichen. Der Körper ist gesund und wir fühlen uns entsprechend gut.



Yang-Fülle

Übermacht von Yang verbraucht Yin.
Symptome: Es kann zu Amenorrhoe, Panikattacken, starkem Schwitzen, viel Durst und Mundtrockenheit führen.



Yin-Fülle

Übermacht von Yin verbraucht Yang.
Symptome: Kälteaversion, kalte Extremitäten, Diarrhoe, Magenschmerzen, Müdigkeit, Dysmenorrhoe, Infertilität, etc.



Yin-Mangel (Mangel-Hitze)

Führt zu relativem Yang-Überschuss
Symptome: Je nach Organ kann es zu innerer Unruhe, Schlafstörungen, Angst und kurzer Menstruation führen.



Yang-Mangel (Mangel-Kälte)

Führt zu einem relativem Yin-Überschuss
Symptome: Schwächegefühl und Schmerzen in Knie und/oder Lumbalregion, Impotenz, viel, wässriger Urin, etc.

Wechsel von Yin und Yang in unserem Zyklus

Im Laufe des Zyklus durchlaufen wir bestenfalls problemlos die unterschiedlichen Zyklusphasen: Menstruation, Follikelphase, Eisprung sowie die Lutealphase. Mit der Basaltemperaturkurve (BTK*) können wir Frauen unsere fruchtbaren Tage während des Menstruationszyklus messen und feststellen, ob und wann ein Eisprung stattfindet. Zusammen mit dem Zervixschleim, der sich ebenfalls kurz vor dem Eisprung verändert, haben wir zwei sehr wundervolle "Fertilitätsdiagnosehilfen" an der Hand, mit denen wir einen großartigen Einblick in unseren Körper bekommen und unsere Fruchtbarkeit ganz einfach erkennen können. Kurz vor der Menstruation sinkt die Temperaturkurve auf einen Wert um ca. 36,2-36,5 °C. Auf diesem Niveau bleibt sie dann bis zum Eisprung. Am Tag des Eisprungs sinkt die Körpertemperatur dann erneut kurz ab, um anschließend anzusteigen und in die Lutealphase zu wechseln (Wechsel von Yin ins Yang). Hier liegt die Körpertemperatur dann bei ca. 36,8-37,2 °C um kurz vor der Menstruation dann wieder abzusinken (Wechsel von Yang ins Yin). Sollte sie jedoch erhöht bleiben, könnte das auf eine mögliche Schwangerschaft hinweisen.

Phase	Phase 1 Menstruation Tag 1 - 4	Phase 2 Follikelphase Tag 5 - 13	Phase 3 Eisprung Tag 14 - 16	Phase 4 Lutealphase Tag 17 - 28
Prozess	Endometrium blute ab	Follikel wachsen und das Endometrium wird aufgebaut	Eizellenhülle platzt, Eizelle wird entlassen & durchwandert den Eileiter	Einnistung soll stattfinden
TCM	Yang wandelt sich zu Yin	Chong Mai füllt sich mit Yin und Blut	Yin wandelt sich zu Yang	Qi und Yang stärken
Mögliche Probleme	Blutungsstörungen: zu starke oder zu schwache Blutung, Schmerzen, Krämpfe	Störungen der Eizellreifung, Qualität & Quantität des Zervixschleims	Mittelschmerz oder Stimmungsschwankungen (Leber-Qi-Stagnation)	Gelbkörperschwäche PMS-Symptome
To Do	Blut bewegen, Stagnation vermeiden	Yin und Blut nähren	Qi bewegen, Transformation stärken	Qi und Yang stärken, Stagnation vermeiden
BTK*	Wechsel von Yang ins Yin Beispiel: von 36,8° auf 36,2 °C	Yin Phase Beispiel 36,2 °C	Wechsel von Yin ins Yang Beispiel: 36,0 °C	Yang Phase Beispiel: von 36,0 °C auf 36,8 °C

Wechsel von Yin und Yang in unserem Zyklus

