

# Depression und TCM



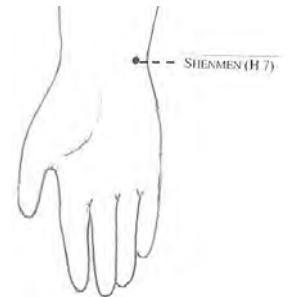
Prof. (Universität Peking)  
Dietmar G. Kummer  
Präsident der Chinesischen Naturheilkunde  
Akademie e. V., Kulmbach

Nach Traditioneller Chinesischer Medizin können Erkrankungen des Geistes und Gemütes aus unterschiedlichen Gründen, wie Antifunktionen des Gehirns sowie Störungen des biochemischen Stoffwechsels, hervorgerufen werden. Bei Depression sind die Emotionen zu berücksichtigen:

- Der Zorn schadet der Leber.
- Die zu große Freude schadet dem Herzen.
- Die Traurigkeit schadet der Lunge.
- Die Angst schadet der Niere.

Die Hauptstörungen liegen meistens in der Herzabhängigkeit, welche mit unruhigem Schlaf, vielen Träumen, Geistesabwesenheiten und wechselhaften Stimmungen von himmelhoch jauchzend bis zur Hysterie einhergehen können.

Der TCM-Therapeut wird die Hauptpunkte Shenmen (Herz 7), Taichong (Le 3), Taling (KS 7) täglich akupunktieren. Je nachdem, ob das Krankheitsgeschehen verstärkt tagsüber auftritt oder sich eher in die Abendstunden verlagert, werden zusätzlich individuell gewählte Punkte akupunktiert. Unterstützend kann „Bei Ji“, ein chinesischer Nerventrunk, genommen werden.



## Akupressur-Selbsthilfe

Bei depressiven Verstimmungen können zur Unterstützung täglich zwei spezielle Akupressurpunkte jeweils 1 Minute mit dem Daumen links und rechts fest gedrückt werden. Der erste Punkt, Shenmen (Herz 7), liegt auf der Kleinfingerseite der Handinnenfläche an der erhabenen Stelle des Handgelenks. Der zweite Punkt, Taichong (Leber 3), befindet sich zweifingerbreit oberhalb der Spalte zwischen großer Zehe und der zweiten Zehe.

Eine kostenlose Adressliste von TCM-Therapeuten können Sie anfordern unter: Chinesische Naturheilkunde Akademie e.V., Hans-Dill-Str. 9, 95326 Kulmbach oder unter [info@chinesische-naturheilkunde.de](mailto:info@chinesische-naturheilkunde.de)