

## TCM – Elemente

# Welche physische und psychische Symptome passen zu mir?

Das Wissen um die Elementzugehörigkeit ist hilfreich,  
diesen Symptomen entgegenzuwirken und das Yin und Yang auszubalancieren

Version 19. März 2020

# Metall

## Physische Symptome

- Oft angespannt und steif
- Verkrampfte, steife Haltung und unkoordinierte Bewegungen
- Steifer Nacken, Wirbelsäule und Gelenke
- Tendenz Allergien zu entwickeln
- Häufig verstopfte Nase. Sinus-Probleme
- Akne und Ekzeme
- Empfindlichkeit auf Klimawechsel, häufiger Husten

## Psychische Symptome und Verhaltensmerkmale

- Schwierigkeit im Umgang mit Konflikten und Unordnung
- Häufiger indifferent und unsensibel
- Chronische Ängste. Mangel an Selbstvertrauen. Angst Neues zu suchen und anzufangen

# Erde

## Physische Symptome

- Gefühl der Schwere im Kopf, den Augen, Armen und Beinen
- Energiemangel, Mangel an Durchhaltevermögen
- Tendenz Wasser im Körper anzusammeln. Verstopfungen und Durchfall
- Starkes Hungergefühl
- Schwierigkeit Gewicht abzunehmen oder Tendenz schnell an Gewicht zuzunehmen
- Tendenz zu Blutzuckerproblemen

## Psychische Symptome und Verhaltensmerkmale

- Tendenz sich übermässig mit den Problemen anderer zu beschäftigen
- Von Zeit zu Zeit Hang zu übersteigerten Sorgen
- Häufige Zuwendung nötig
- Grosse Abneigung gegen häusliche Arbeiten
- Ins Essen verliebt

# Feuer

## Physische Symptome

- Starkes Schwitzen, Tendenz zu Hitzewallungen
- Bleiche Gesichtsfarbe oder stark gerötete Gesichtsfarbe
- Hautirritationen
- Schnelle und/oder flache Atmung
- Erschöpfungszustände
- Tiefer Blutdruck

## Psychische Symptome und Verhaltensmerkmale

- Schnell wechselnde Gemütslagen. Unruhig und aufgeregt
- Schwierigkeit sich über längere Zeit zu konzentrieren
- Schnelle Redemuster
- Erschöpfung

# Wasser

## Physische Symptome

- Energiemangel oder Anämie
- Appetitmangel
- Dunkle Augenringe bzw. Schatten
- Trockenes, empfindliches und/oder sprödes Haar
- Vorzeitig gealterte Haut
- Schlafstörungen
- Chronische Schmerzen im Rücken und/oder Kreuz
- Schwache und steife Verbindungen in den Knien und in den Hüften
- Kalte Füße und Hände

## Psychische Symptome und Verhaltensmerkmale

- Abwesender Geist
- Manchmal Schwierigkeiten sich selbst zu motivieren
- Von Zeit zu Zeit schwermütig und unsicher

# Holz

## Physische Symptome

- Augenprobleme wie zB. verschwommene Sicht, chronisches Gefühl der Augenmüdigkeit, trockene Augen
- Schwierigkeiten über eine längere Periode einen Text zu lesen
- Lichtempfindlichkeit
- Chronische Verspannungszustände im Nacken und der Schulter
- Muskelkrämpfe und Spasmen im Bereich des Kopfes, des Nackens, der Schulter, der Hüfte, der Beine, der Hände und/oder der Füße
- Bei Frauen: Unregelmässige Menstruation und prämenstruale Symptome
- Hoher Blutdruck

## Psychische Symptome und Verhaltensmerkmale

- Psychologischer und emotionaler Druck begrenzt die Holz-Energie
- Unruhig, nervöse Energie und ein generelles Gefühl der Besorgnis
- Tendenz zu ernst zu sein
- Mühe sich zu entspannen, gehenzulassen
- Frustrationen
- Schwache Depression