



---

# Typische Beschwerden (chines. Syndrome) + Ernährungsweisen

## Nieren Yang Mangel

### Beschwerden:

- Kurzatmigkeit
- Vermehrte Schweiße
- Kalte Extremitäten
- Klarer, reinlicher Urin
- Enuresis
- Inkontinenz
- Uterusprolaps
- Gynäkologische Blutungen
- Ausfluss
- Lumbalschwäche
- Gehörminderung
- Tinnitus
- Knieschwäche
- Kopfschmerz
- Haarverlust

---

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportspsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh  
Weiterer Standort:  
Hauptplatz 85, 8582 Rosental  
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320  
M uwe.triebl@breakfree.at  
W www.breakfree.at



---

# Typische Beschwerden Nieren Yang Mangel

Wichtige Akupunkturpunkte:

Ni 3, 7, Bl 23, Du 4

Ernährungsweise:

- Salzige, absenkende Nahrungsmittel
- Scharfer Charakter
- Wärmende, dynamisierende oder sogar heiße Lebensmittel

---

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor

**Break Free!**

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh  
Weiterer Standort:  
Hauptplatz 85, 8582 Rosental  
a.d.Kainach

T 0664/16 13 320  
M uwe.triebl@breakfree.at  
W www.breakfree.at