

Chinesische Hausmedizin

Neben Wärmeanwendungen kommen in der TCM auch Kräuter sowie Bewegungs- und Massagetherapien zum Einsatz.

Das im vorherigen Kapitel beschriebene Konzept der Energiebahnen, die über den ganzen Körper verteilt sind, kennt man in Asien bereits seit tausenden von Jahren. In Europa haben wir in den letzten Jahrzehnten viel darüber geforscht und herausgefunden. Wie Sie nun wissen, befinden sich auf diesen Leitbahnen die meisten Akupunkturpunkte. Mit dem gezielten Setzen von Akupunkturnadeln kann ein erfahrener Therapeut viele Krankheiten und körperliche sowie seelische Störungen beeinflussen. Im günstigsten Fall wird eine komplette Heilung ermöglicht.

Akupunktur wird heute in Deutschland von vielen Ärzten und Heilpraktikern angeboten. Die Ausbildung dafür nimmt einige Jahre in Anspruch. Aber auch ein Laie kann von dem Wissen über Leitbahnen und Akupunkturpunkte profitieren. Mittlerweile wurden viele Techniken entwickelt, um über Akupunkturpunkte Heilreize auszuüben. Dadurch erzielt man oft verblüffende Ergebnisse. Mit zum Teil sehr einfachen Methoden kann man schon viel bewirken. Dafür braucht man nicht gleich eine komplet-

te mehrjährige Akupunkturausbildung, ebenso wenig eine aufwendige Ausstattung mit Akupunkturmaterialien. Hin und wieder ist es allerdings auch hilfreich, bei der Selbstbehandlung einfache Materialien zu verwenden. In diesem Buch werden einige davon vorgestellt.

Im Folgenden stellen wir Ihnen Verfahren vor, mit denen wir gute Erfahrungen gemacht haben und mit denen sich unsere Patienten schnell vertraut machen konnten.

Info

Geeignete Methoden für die Selbstbehandlung

- Moxatherapie (Moxibustion – die Wärmetherapie in der TCM)
- Akupressur (Leitbahnmassage, Punktmassage)
- Schröpfen
- Elektroakupunkturgeräte und andere Hilfsmittel
- Asiatische Bewegungstherapie (Tai-Chi, Qi-Gong)
- Ernährungstherapie
- Phytotherapie und Homöopathie

Moxatherapie – heilende Wärme

Die Moxatherapie ist eine Heilform, bei der Wärme angewendet wird. Hierfür wird eine Heilpflanze verwendet, die auch in unseren Breitengraden wächst: das Beifußkraut (*Artemisia vulgaris*). Die Pflanze wird getrocknet und beispielsweise zu Stangen gepresst, die wie Zigarren aussehen. Das Kraut dieser Moxazigarren glüht nach dem Anzünden sehr gleichmäßig durch. Ihre Glut entwickelt im Infrarotspektrum Wellenlängen, die auf biologische Systeme Einfluss nehmen.

Bei der Moxa-Anwendung führt man eine glühende Moxazigarre in die Nähe eines Akupunkturpunktes und erwärmt diesen und den umgebenden Hautbereich. Bei einigen Akupunkturpunkten wirkt die Moxatherapie sogar wesentlich besser als die Akupunktur. Es gibt einige Anwendungstechniken, die in der Praxis schnelle Erfolge bei der Therapie bringen.

Man kann die Moxibustion mit Akupunkturnadeln kombinieren. Aber auch als alleinige Therapie zur Selbstheilung hat sich die Moxibustion sehr bewährt. Für eine Moxa-Anwendung kommen folgende Hilfsmittel zum Einsatz:

- Moxazigarren oder Moxazigaretten – sie können mithilfe eines Gluttötters nach Gebrauch gelöscht und wiederverwendet werden.

- Moxakegel, die auf die Haut geklebt werden können
- Moxaräder für einen oder mehrere Moxakegel
- Moxapflaster.

Anwendungsbereiche

Die Moxatherapie hat sich bei vielen Störungen auf körperlicher und seelischer Ebene gut bewährt. Beispiele sind Erschöpfungszustände, Probleme der Sexualfunktion, aber auch Verdauungsbeschwerden und Schmerzen.

Insbesondere nach Kräften zehrenden Krankheiten oder in Zeiten, in denen man mehr Energie zur Verfügung haben möchte, ist die Moxatherapie geeignet, beispielsweise wenn man nach einer banalen Erkältung schnell wieder auf die Beine kommen möchte. Dazu bewähren sich spezielle Nierenpunkte, die später genau beschrieben werden.

Bei Menschen, die auf Wärme gut ansprechen, erzielt die Moxibustion die besten Erfolge. Bei Kindern hilft bei vielen Erkrankungen meist schon eine einzige Moxa-Anwendung.

Durchführung

Mit der Moxazigarre kann man sehr gut Selbstbehandlungen durchführen. An