

Traditionelle Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) blickt auf eine ca. 3000 Jahre alte Geschichte zurück.

Sie ist das Ergebnis eines über Jahrhunderte währenden kontinuierlichen Denk- und Beobachtungsprozesses, in dem die chinesischen Ärzte ihr Wissen stetig aktualisiert haben.

Ihre andersartige Sichtweise erfordert ein **anderes Krankheitsverständnis** und bietet eine **wertvolle Ergänzung** zu unserer westlichen Medizin.

Grundlage der Therapie ist eine sorgfältige chinesische Diagnostik, in der neben Zungen- und Pulsdiagnose auch zahlreiche Körpersignale und eine umfangreiche Krankheitsvorgeschichte mit einbezogen werden.

In der TCM als **ganzheitliche Medizin** werden Entstehung und Werdegang von Krankheitsabläufen – also das **Warum** - hinterfragt und unterschiedlichste Symptome in Zusammenhang mit dem einzelnen Menschen und seiner Lebensgeschichte gebracht.

So können zum Beispiel bei Knieschmerzen mögliche chron. Blasenentzündungen oder ähnliches bestehen, die in der TCM durchaus von gleich großem Interesse sind und evtl. sogar zuerst behandelt werden.

Dabei ist oft zu beobachten, dass unter der Therapie der Blasenentzündung die Knieschmerzen plötzlich besser werden.

Durch diese sehr komplexen Zusammenhänge entsteht eine **individuelle** auf den Patienten speziell zugeschnittene Therapie.

Die Chinesische Therapie basiert auf 5 klassischen Säulen:

1. Chinesische Arzneimitteltherapie
2. Akupunktur
3. Ernährungstherapie
4. Bewegungstherapie (Qi Gong, Tai Chi)
5. Körpertherapie (Tuina, Shiatsu)

Ein Schwerpunkt der TCM ist die Behandlung von chronischen Erkrankungen.

Diese beruhen oft auf **tiefer liegenden unbewältigten Krankheitsprozessen**, die eine **Fehlregulation** von Körperfunktionen nach sich gezogen haben.

Einer chronischen Erkrankung gehen in der Regel Jahre voraus, obwohl manche Beschwerden scheinbar plötzlich entstanden sind.

Aber in den Jahren davor hat der Körper es noch geschafft, die Krankheitsfaktoren unauffällig zu verpacken.

Krank wird man erst, wenn die Speicherkapazität des Organismus überschritten ist und der „Tropfen das Fass zum Überlaufen“ gebracht hat.

Die chinesischen Therapieformen haben sich darin bewährt, unseren Körper zu einer **„vernünftigen“** Auseinandersetzung mit seiner Krankheit zu motivieren:

sie sind in der Lage, unsere **Selbstheilungskräfte** (Hilfe zur Selbsthilfe) anzuregen, damit unser

Organismus wieder verlernte sinnvolle Körperfunktionen übernimmt.

Dies geschieht über den Weg

1. der **Entgiftung und Ausleitung von Krankheit auslösenden Stoffen,**
2. der **Immunstabilisierung** und
3. der **Regulation von Energieflüssen und Körperfunktionen.**

Das Ziel ist also, zu einer **Lösung des inneren Problems** zu finden und sich nicht mit einer alleinigen Unterdrückung der Symptome zufrieden zu geben.

Dies bietet die Chance, zu einer **nachhaltigen** Besserung und **Stabilisierung** zu gelangen.

Dabei wollen wir die Stärken unserer modernen westlichen Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin miteinander verbinden und nutzen.

Das heißt, die Methoden unserer westlichen Diagnostik und Therapie werden mit in die Behandlung einbezogen.

1. Chinesische Arzneimitteltherapie

- **Therapiestrategie: Behandlung der ursächlichen Störung**

Grob vereinfacht versucht die **Chinesische Arzneimitteltherapie**, die unsere **wirksamste und wichtigste Therapiemethode** ist, zwei Grundprobleme anzugehen:

1. die **Ausleitung** von Stoffen und Krankheitsfaktoren, die sich im Körper angesammelt haben (Entgiftung über die Schleimhäute wie Darm, Atemwege etc.)
2. das **Wiedererlernen von gesunden Körperfunktionen**, z.B. :

Entgiftung: Die Müllabfuhr (= Darm) soll jeden Tag (= täglicher Stuhl) den ganzen Müll (=ausreichender weicher, stinkiger Stuhl) entsorgen und nicht teilweise im Keller (=LWS, Blase, Gelenke...) oder Dach (=HWS, Brust, Schilddrüse...) versteckt deponieren.

Immunsystem: Infektreste und chron. Entzündungen müssen ausgeleitet werden anstatt chron. Krankheiten anzuhetzen oder Autoimmunerkrankungen oder Allergien zu produzieren

Verteilung und Regulation: oben/unten: die Energie soll nicht nur in den Kopf (= Migraine, hoher Blutdruck, Schlaganfall...), sondern auch in die Füße (kalte Füße, Hexenschuss, Krampfadern...).

Halt` den Kopf kühl, die Füße warm und verstopfe nie den Darm, das macht jeden Doktor arm!

- **Behandlungsdauer:**

Dieses Ausmisten und Umlernen braucht Zeit.

Das, was sich über Jahre hinweg an Krankheitsfaktoren und belastenden Müll im Körper bzw. im Stoffwechsel angereichert hat, ist nicht von heute auf morgen abgearbeitet.

So etwas bedeutet viel innere Arbeit und benötigt Zeit.

Stellen Sie sich deshalb auf ein halbes Jahr Behandlungsdauer ein.

Je nach Krankheitsbild – fragen Sie Ihren Arzt - ist das auch ein zu kurzer Zeitraum, um Fortschritte zu sehen.

Deshalb ist es sinnvoll, zu Beginn der Behandlung mindestens alle zwei Wochen im Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt zu bleiben.

- **Krisen und die Kunst, Prozesse anzuregen**

Der Körper muss umlernen, Verlerntes wieder erlernen – das bedeutet, er muss sich mit **verdrängten** und **unangenehmen inneren Arbeiten** auseinandersetzen und sich wieder erneut mit ihnen konfrontieren.

Das sind Lösungsversuche und innere Kämpfe, die zu einem früheren Zeitpunkt einmal nicht

erledigt werden konnten, so dass dabei auch innere Widerstände auftreten können.

Auf diese Art und Weise hatte die Krankheit einst ihren Weg von außen nach innen genommen und sich zu einer chronischen Erkrankung, d.h. zu einer bleibenden Krankheit in der Tiefe etabliert.

Nun heißt es, **die krank machenden Faktoren von innen nach außen wieder zu bewegen**, sie an die „Oberfläche“ zu bringen, um sie greifbar zu machen, damit sie besser angegangen werden können und wir eine Chance erhalten, das innere Problem besser zu lösen.

Mit anderen Worten: **um das Krankheitsproblem an der Wurzel packen zu können, müssen wir uns mit unserem inneren Ballast und unseren Problemen auseinander setzen.**

Das ist ein **anstrengender Prozess** und kann auch Krisen herbei führen: alte und unbewältigte Konflikte körperlicher oder psychischer Art können nach Jahren wieder auftauchen.

„produktive Krisen“: mancher Heilungsprozess braucht eine Krise:

- ein ordentlicher **Infekt** mit viel Schleimproduktion kann zu einer deutlichen Verbesserung fast jeder tiefen chronischen Erkrankung führen.
- beim **Entgiften** kommt manchmal mehr „altes Material“ in Umlauf, als sofort bearbeitet und ausgeschieden werden kann (**Übermobilisation**). Dabei kann es einem schlechter gehen, da im ersten Schritt nur Altes aufgewühlt wird.

Entscheidend ist es dann, die Rezeptur so anzupassen, dass der Darm als wichtigste Müllabfuhr diese Stoffe auch ausleitet. **Der Stuhl wird weicher, stinkiger oder mehr.** Auch der Urin kann trüber oder stinkiger werden. Es kommt erst im Laufe der Zeit – je nach Altlastmenge – zu einer Verbesserung in dem Maße wie der Mensch in der Lage ist, sich von seinen belastenden Stoffen zu entledigen.

„unproduktive Krisen“: Überforderung durch Übermobilisation

Lassen Sie sich durch Krisen nicht entmutigen!

Fast jede chronische Erkrankung zeigt Schwankungen, abhängig von Wetter, Infekten, Essen, Verdauung, Schlaf, Stress, Konflikten oder anderem.

Bei jeder Belastung besteht die Gefahr, dass wir in unsere alten Krankheitsmuster zurückfallen.

Die zarten Versuche der Veränderung in Richtung Gesundheit halten Belastungen manchmal noch nicht stand.

Jetzt aufzuhören wäre schade.

Haben Sie Geduld. Unsere Therapie versucht, an die Ursache heran zu kommen und das braucht Zeit.

Aber je schlechter es Ihnen geht, desto häufiger sollten Sie sich bei uns melden, damit wir eine Chance haben, die Krise abzufangen.

Besprechen Sie Ihre Heilungschancen mit Ihrem Arzt. Er kann am Verlauf, an Zunge und Puls einschätzen, ob die Therapie vorwärts geht, solange Sie an Ihren Beschwerden noch nichts selbst merken.

Je länger Sie behandelt werden, um so stabiler sollten Sie werden. Die Beschwerden nehmen ab, zuerst die, die noch nicht so lange bestehen oder die oberflächlicher sind. Im Laufe der Zeit werden die Krisen seltener oder weniger intensiv.

Melden Sie sich sofort, damit wir diese Phasen auffangen und nutzen können, um ein Eindringen von Krankheitsfaktoren zu verhindern und den Heilungsprozess voran zu bringen.

Auch wenn Sie normalerweise ein Antibiotikum o.ä. nehmen mussten, ist es wichtig, parallel chinesisch zu behandeln, um die Ursache anzugehen.

Bei akuten Beschwerden (z.B. Nierenbeckenentzündung) soll die Rezeptur auch schnell Wirkung zeigen und muss manchmal täglich überprüft werden, also melden Sie sich in diesen Phasen spätestens alle **2 Tage**.

Lassen Sie bei jeder Verschlechterung, Krise, aber auch bei neu aufgetretenen Beschwerden das chinesische Dekokt sofort weg!

Nur der erfahrene chinesische Arzt kann entscheiden, welche Rezeptur Sie brauchen, um diesen Prozess in eine gute Richtung zu lenken.

Die Chinesische Medizin wirkt nicht wie eine Tablette (entweder sie hilft oder sie hilft nicht).

Die Chinesische Medizin ist wie Nachhilfeunterricht, jede Stunde bringt Sie vorwärts. Sie versucht Prozesse anzuregen, die Ausleitung, die Immunabwehr ... und versucht damit langsam, aber stetig, Schluck für Schluck, Ihren Handlungsspielraum zu erweitern.

Das, was Sie dabei an Freiräumen erreichen, macht Sie im Verlauf auf Dauer stabiler.

Hier macht es allerdings nicht viel Sinn, mich reinigen und von krank machenden Stoffen befreien zu wollen, wenn ich mich gleichzeitig mit belastenden, ungesunden Nahrungsmitteln wieder voll stopfe. Oder wenn ich im Keller aufräumen will (Entgiftung), aber das Telefon ständig klingelt (Stress), dann funktioniert die Therapie auch nicht, da für die innere Arbeit keine Zeit bleibt und die Kräfte für die aktuellen Stressfaktoren aufgebraucht werden.

● **Infekte:**

Erkältungen, mit denen der Mensch nicht fertig geworden ist, spielen unserer Erfahrung nach eine sehr wichtige Rolle für die Entstehung und / oder den Verlauf von chronischen Erkrankungen, indem sie chronische Entzündungen im Körper anfeuern und Krankheitsschübe auslösen können.

Das heißt, jeder nicht optimal verlaufende Infekt kann Ihre chronische Krankheit verschlechtern.

Auf der anderen Seite haben wir sehr oft gesehen, dass unter unserer Therapie nach einigen Wochen/Monaten das Immunsystem wieder anfängt, aktiver zu werden.

Viele Patienten berichten von Erkältungen wie sie seit Jahren nicht mehr abgelaufen sind: mit sehr viel Schleimauswurf (=Entlastung von Ballast) – und danach wird die chronische Krankheit deutlich besser.

Das heißt, **jeder Infekt, wenn er gut verläuft, birgt die Chance, Ihre chronische Erkrankung deutlich zu verbessern.**

Was können Sie tun?

- **bei jeder Erkältung sofort melden!** damit wir mit unseren chinesischen Rezepturen das Immunsystem optimal unterstützen können. Dies gilt auch für die erste Zeit nach Abschluss unserer Therapie.
- **während der Erkältung stetig, 2-3x wöchentlich, melden, wenn sie sich nicht löst, wenn kein Schleim fließt oder nur wässriger, wenn sie sich verändert** (z.B. aus Schnupfen wird Husten), **Komplikationen auftreten oder der Stuhl stockt.**
- **Schon**, so wenig wie möglich arbeiten, leichte Kost zu sich nehmen, Kälte vermeiden, damit der Körper in der Lage ist, all seine Kräfte für den inneren Kampf einzusetzen, um diesen erfolgreich durchzustehen.
- Hausmittelchen wie Kartoffelwickel bei Husten, Zitronenwickel bei Halsschmerzen, Thymiantee ...

● **Zusammenfassung:**

- bei **Krisen/Verschlechterung/neu aufgetretenen Beschwerden melden, im Zweifel immer Dekokt weglassen und anrufen.**
- bei **Verstopfung melden.** Unser wichtigstes Entgiftungsorgan darf nie aufhören zu arbeiten, wenn wir reinigen. Achten Sie dabei auf Ihr Befinden. **Denken Sie daran: wenn es Ihnen schlecht geht und der Stuhl stockt** – da kann 1 Tag mit weniger Stuhl schon ausreichen – **im Zweifel einfach einmal tüchtig abführen!** Je nach Erfahrung mit eigenen Hausmittelchen wie Leinsamen, Obst, Backpflaumen, Sauerkraut- oder Backpflaumensaft, Einlauf mit warmem Wasser Keine Abführsalze (Glaubersalz ...), da sie sehr aggressiv sind.
- **bei Widerwillen gegen die Rezeptur aufhören zu trinken und melden**
- **bei Infekt melden und schonen**

2. Akupunktur

Die Akupunktur ist die bei uns bekannteste Therapieform aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die Akupunktur ist vor allem für ihre **schmerzlindernde Wirkung** bekannt, und in diesen Fällen auch immer zu empfehlen.

Jedoch geht ihre Wirkung weit darüber hinaus. Sie übt genau wie die chinesische Arzneimitteltherapie einen **regulierenden Einfluss auf alle Körperfunktionen** aus, z.B. Schlaf, Verdauung, Menstruation

Sie wird von uns **zur Behandlung der ursächlichen Störung**, z.B. Unterstützung der Reinigung und Entgiftung angewandt.

Gleichzeitig gibt sie **diagnostische Hinweise**, d.h. wenn z.B. bestimmte Punkte schmerzhaft sind oder lindernd wirken, kann das etwas über die Krankheit aussagen.

Es empfiehlt sich **zunächst** eine Sequenz von etwa **10 Akupunktur-Sitzungen** (alle 1-2 Wochen, bei akuten Beschwerden auch öfters).

Wenn bei schweren chronischen Krankheiten die Akupunktur allein nicht ausreicht, trägt sie doch in der Regel einen Teil zur Genesung bei, auch wenn man keine direkte Wirkung spürt.

Hier empfiehlt es sich, die Therapie mit allen „fünf Säulen“ der Chinesischen Therapieformen, insbesondere aber mit der Arzneimitteltherapie als potenteste von allen zu ergänzen, da sich die fünf Therapie- Methoden auf unterschiedlichen Ebenen positiv verstärken.

Verstärken lässt sich die Akupunkturwirkung auch durch Erwärmen der Nadeln.

Mit Hilfe von Beifußkraut (*Artemisia vulgaris*), welches angezündet wird, besteht die Möglichkeit, die Nadeln zu erwärmen. Diese Methode wird **Moxibustion** genannt.

Das Erwärmen macht auch Sinn an Körperstellen und Akupunkturpunkten ohne dass dort eine Nadel gesetzt werden muss.

Die Wärme bei der Moxibustion ist bekannt dafür, dass sie sehr weich und wohlig zu spüren ist und dabei auch eine ausgeprägte Tiefenwirkung besitzt.

Allerdings ist das Erwärmen nicht immer oder für alle Körperbereiche wohltuend.

3. Ernährungstherapie

Im alten China hatte man es vorwiegend mit Mangelkrankungen zu tun. Wir leiden heute unter Überflusskrankheiten. Die Ernährung spielt oft eine Rolle in der Krankheitsentstehung. Wir essen zu viel, zu belastend und zur falschen Zeit.

Für chronisch Kranke bietet sich die **Chance**, durch gezielte Entlastung in der Ernährung die Therapie optimal zu unterstützen.

ALLGEMEINES:

grundsätzlich: alles ist erlaubt; - in Maßen
- wenn man gesund ist

Unsere Gesundheitsprobleme kommen eher von einem zuviel als von einem zuwenig.

Wir leiden nicht an einem Mangel.

Unsere Kultur lebt im Überfluss – wir sind **übersättigt** – damit ist unser Körper überfordert

Es entstehen die so genannten **Zivilisationskrankheiten = Krankheiten einer**

Wohlstandsgesellschaft

früher: harte körperliche Arbeit wie Jagen, Bauer leistete Knochenarbeit auf dem Feld ab
dafür gab es 1x / Woche den Sonntagsbraten, ansonsten war das Essen eher dürftig und einfach

heute: viel sitzende Tätigkeiten an Schreibtisch und Computer
dafür ist im Supermarkt alles bequem erhältlich und wir essen täglich Fleisch, Käse, Wurst
fast täglich entspricht das einem Festtagsessen
und den Mengen sind keine Grenzen gesetzt

Der Körper bewältigt das Essen nicht und lagert viel Stoffe ab, die nicht fertig aufgespalten worden sind. Diese werden im Gewebe deponiert und können in dieser Form nicht genutzt werden. Sie **behindern die Stoffwechselprozesse** und bilden die Grundlage für **entzündliches Material**.

Hier in der Praxis geht es um chronische Erkrankungen, und falsche Ernährung fördert Krankheit.

Unsere Arbeit mit chinesischen Arzneien ist **das Herausarbeiten von inneren Krankheiten über die Schleimhäute**, nämlich über den **Darm**, aber auch über die **Atemwegsschleimhäute**.

Letztere spielen in der Infektbewältigung eine große Rolle.

Der Begriff chronische Erkrankung bedeutet, dass ein ungelöster Konflikt, ein unbewältigter Krankheitsprozess, in die tieferen Schichten unseres Körpers abgesunken ist und dort praktisch stecken geblieben ist.

Dieser Krankheitsprozess wird zwar vom Körper weiterhin bekämpft (das merken wir dann in der Regel an den Beschwerden wie Entzündungen und Schmerzen),
allerdings wird der Krankheitsprozess nicht vom Körper abgearbeitet und bewältigt.

Therapeutischer Ansatz: wie eine Art Entgiftung, soll der Krankheitsprozess aus der Tiefe hoch zur Oberfläche heraus gearbeitet werden.

Die Oberfläche, über die der Weg heraus aus dem Körper gefunden werden soll, sind die Schleimhäute.

Die Schleimhäute können am effektivsten giftige Stoffe, Abfallprodukte, Zellreste ausscheiden.

Es wird also an den Darm eine große Aufgabe gestellt: der Darm muss die inneren Stoffe abarbeiten, über ihn können wir uns von den Stoffen entlasten. Er stellt unsere Müllabfuhr dar.

Wenn der Darm sonst bisher nur die notwendige Alltagsarbeit wie Nahrung verdauen bewältigen musste,

so wird von ihm während der Chinesischen Therapie eine Mehrarbeit abverlangt: an ihn werden jetzt auch die inneren Altlasten herangetragen.

Da wir jetzt hier beginnen, etwas von Innen nach Außen über den Darm heraus zu arbeiten, so ist es unsinnig, den Darm von außen über schwere Nahrung wieder zu belasten.

Deshalb ziehen wir hier die Notbremse!

Zur Erinnerung: der **Darm** ist eines unserer größten **Entgiftungsorgane** und

eines unserer größten **immunkompetenten Organe**

die riesige Schleimhautoberfläche ist ausgekleidet mit immunaktiven Zellen

die Oberfläche des Dünndarms beträgt ca. **200 qm !!!**

RICHTIGES ESSEN MIT DEN 3 W`S

wie – was – wann ?

WIE:

Essen soll Spaß machen, mit Essen pflegen wir unsere Gesellschaft

Essen ist ein Stück Lebensfreude und soll es auch bleiben, **ohne Reue!**

Die Ernährungsregeln wurden geschrieben, damit Kranke eine Möglichkeit haben, sich selbst zu helfen. Mit jedem Schritt in Richtung entlastende Ernährung helfen Sie mit, gesund zu werden.

Im chinesischen Sinne ist dabei der **Funktionskreis der Mitte** = Milz und Magen von zentraler Bedeutung:

Die Mitte ist behäbig, gemütlich und mag es wohliger und entspannt.

Schulmedizinisch entspricht das dem Parasympathikus: das vegetative Nervensystem, welches dafür sorgt, dass der Puls langsam schlägt, der Körper zur Ruhe kommt, dafür wird aber der Darm aktiv: die Bildung der Verdauungssäfte wird angeregt, die Darmperistaltik wird gefördert etc.

deshalb: **nicht im Stress essen - Stress lähmt den Magen-Darm-Trakt**

Im Stress wird der Sympathikus aktiviert, der Gegenspieler vom Parasympathikus: Puls und Blutdruck gehen hoch, die Darmperistaltik wird gebremst, für die Verdauung bleibt keine Zeit.

also WIE sollen wir essen?

in Ruhe und Gemütlichkeit

vorher einen Leibwickel zur Anregung und Vorbereitung der Verdauung

lieber vor dem Essen ruhen und nicht unseren Stress erst durch das Essen selbst absenken (Essen senkt ab)

kein Fastfood und nicht neben her beim Autofahren, beim Einkaufen, beim Arbeiten essen auch nicht beim Fernsehen essen!

Der **Funktionskreis Mitte** ist durchaus nicht nur **stofflich** sondern auch **mental** zu sehen:

Die Mitte trennt trübe und klare Säfte,

sie muss sortieren in gut und schlecht,

sie muss entscheiden, Gutes aufzunehmen und Schlechtes auszuschleiden,

sie muss umverteilen und die Säfte / Stoffe an die richtigen Orte bringen ...

Es gibt auch die mentale Mitte: sie muss unzählige Reize filtern, damit wir uns in unserer Umwelt orientieren können.

In unserer Gesellschaft gibt es eine Reizüberflutung: Fernsehen, Computer, schnelllebige Zeit, Stress ...

Das alles bedeutet eine Überforderung der Mitte.

Ein Beispiel hierfür aus dem Volksmund: bei einer schlechten Nachricht sagen wir: „das muss ich erst mal **verdauen** ...“

Verdauen bzw. der Funktionskreis Mitte im chinesischen Sinne bedeutet mehr als nur die stoffliche Nahrung verwerten.

WIE weiter?

schöne Musik, Blümchen, nette Gesellschaft

keine Probleme besprechen (wir essen sonst die Probleme mit)

wenig sprechen

langsam essen – bis Sättigungsgefühl entstehen kann und aufhören, wenn man satt ist:

Beispiel Säuglinge: Schnuller mit kleinen Löchern bedeuten mehr Zeitaufwand für's Stillen,

denn es wird langsam getrunken. Dafür sind die Kinder zufrieden und schreien weniger, da sie gesättigt sind.

In einem Heim wurden Schnuller mit großen Löchern benutzt, damit schneller gestillt werden

konnte und die Pflegerinnen Zeit einsparen konnten: das Ergebnis war, dass die Kinder zwar schneller getrunken hatten, sie aber unzufrieden waren und insgesamt viel mehr geschrien wurde.

Der Grund war, dass die Kleinen nicht gesättigt waren.

Die nächste Idee war es, Stärke in die Milch der Kinder zu geben, damit sie satt und zufrieden sind: das nächste Problem zeichnete sich erneut ab: es entwickelten sich dicke Kinder!

Die Natur lässt sich nicht überlisten.

viel kauen – für die Zähne wichtig

während des Essens nicht trinken sondern nachher: 1. Speichelanregung

2. Verdauungssäfte werden sonst verdünnt

Der Körper muss in der Kindheit lernen, zwischen Essen und Trinken zu unterscheiden.

Zuerst kommt die Milch, die gleichzeitig Nahrungsmittel und Getränk darstellt.

Später gehen das Essen und das Getränk getrennte Wege: sie werden entweder über den Pankreas

(Bauchspeicheldrüse) oder über die Niere verwertet.

Deshalb ist es günstiger, nicht gleichzeitig zu essen und zu trinken und nährhafte Getränke zu kauen (z.B. Bier, Milch, Süßgetränke)

nach dem Essen leichte Bewegung. Hier nicht übertreiben, damit das Blut noch im Bauch gelassen wird, dann die Nahrung soll ja ins Blut aufgenommen werden!

in Regelmäßigkeit essen

Die Verdauungsorgane mögen den Rhythmus. Das merken wir, wenn wir zum Beispiel verreisen, d.h. aus unserem Rhythmus fallen, und der Stuhlgang auf sich warten lässt.

WAS:

alles was schmeckt und bekommt – wenn man gesund ist

insbesondere: **Gemüse**

Getreide (Reis, Hirse, Graupen, Dinkel, Haferflocken ...)

Obst

Butter und ungesättigte Öle (kalt gepresst und biologisch angebaut wg. Pflanzenschutzmittelbelastungen)

ansonsten Vorsicht bei:

1. Zucker = kurzkettige Kohlenhydrate

ruiniert die Darmflora

führt zur Übersäuerung = schädlich für den Zellstoffwechsel

führt im chinesischen Sinne zu trüber Hitze mit Schleim-Schlackenbildung

kann so aggressiv sein, dass er den Zahnschmelz zerstört und zu Karies führt

2. Eiweiße

Tierisches Eiweiß wird kaum ausgeschieden, denn Eiweiße sind wertvolle Baustoffe, der Körper will sie verwerten. Er baut ständig die Eiweiße neu um.

Eiweiße benötigen eine aufwendige Verstoffwechslung und schwierige Verbrennung –

mit anderen Worten: der Körper hat viel Arbeit damit und kann schnell mit dieser Arbeit überfordert werden. Deshalb sind es gerade die Eiweiße, die als belastende Schlackenstoffe im Gewebe liegen bleiben und den Stoffwechsel behindern.

Es gibt eine Art Eiweißspeicher:

Wohin soll der Organismus mit den Bausteinen? Die Eiweiße werden in die Basalmembran der Kapillarwände gelagert, so dass diese dicker wird und auf quillt.

Nach Arbeiten von Prof. Wendt ist das mikroskopisch darstellbar.

Wenn die Basalmembran dicker wird, so wird der Weg in die Zelle länger.

Das bedeutet, dass der Übertritt der lebenswichtigen Stoffe in die Zellen behindert ist, die Zelle wird unterversorgt,

ganze Zellverbände werden unterversorgt bis hin zum gesamten Organ.

Außerdem können die Zellen ihren Abfall schlechter über die Basalmembran an die Blutgefäße wieder abgeben und vergiften allmählich.

Das Organ wird krank und das kann überall sein: Nerven, Gefäße, Muskeln, Knochen, Organe

Wir haben einen hohen Bedarf an Eiweiß im Wachstum und bei schwerer körperlicher Arbeit.
Im Erwachsenenalter ist der Bedarf deutlich niedriger.

Wenn man nicht mehr wächst, wird das Eiweiß abgelagert, weil die Eiweißbilanz überpositiv wird.
Ab dem 30. LJ befindet sich der Körper nicht mehr im Aufbau oder Wachstum und die Bäuche bilden sich aus.

Milch ist für Kinder und Kälbchen: in der Natur versiegt die Milchproduktion, wenn die Kinder größer sind.

Der Mensch nun züchtet sich Kühe, die permanent Milch liefern und die Milchindustrie will uns weis machen, dass der Milchkonsum gesund sei. Die Natur ist schlauer, sie hat es sich so eingerichtet, dass die Milch nur für Heranwachsende produziert wird.

Allergene Wirkung:

Eiweiße fördern das Entstehen von Allergien

chron. Erkrankung: Untersuchungen haben gezeigt, dass bei chron. Erkrankungen der Darm fast immer in Mitleidenschaft gezogen ist:

Die Mukosabarriere des Darms ist gestört

= Trennwand zwischen Darm und Blutkreislauf, die den Körper davor schützt, dass nicht alles, was in den Darm kommt (Giftstoffe, Bakterien etc.), unkontrolliert ins Blut gerät

Was passiert, wenn diese Barriere gestört ist?

1. Eiweiße treten vermehrt unkontrolliert über in den Blutkreislauf
2. die immunologische Auseinandersetzung wird damit ständig unterhalten, das Immunsystem wird überfordert
3. es kommt zur Dauerstimulation und Dauerstörung und irgendwann zu überschießenden, nicht adäquaten Immunantworten
4. die Allergie ist entstanden = eine übertriebene Bekämpfung findet statt

Je verwandter das Eiweiß (Schwein), desto allergener die Wirkung. Der Körper tut sich schwerer, fremd und nicht fremd auseinander zu halten.

Milcheiweiß ist „kälter“ als tierisches Eiweiß. Es ist ein Baustoff wie Beton und belastet entsprechend den Organismus.

schlechte Eiweiße:

1. Wenn die Tiernahrung angereichert ist mit Antibiotika und Anabolika, dann ist die Fleischqualität schlecht
2. Milch und Milchprodukte von hoch gezüchteten Tieren: auch die Brustdrüsen sind ein Ausleitungsorgan, über die unguete Stoffe abgegeben werden können (und wir trinken davon)

bessere Eiweiße:

1. saure Sahne, saure Milch: hier sind Milchsäurebakterien enthalten. Sie sind gut für das Milieu unserer Darmflora und stabilisieren höchst wahrscheinlich die Mukosabarriere
2. Schimmelkäse? Buttersäure hat evtl. einen positiven Effekt
3. Sojaeiweiß kann nach längerer Einnahme gleiche Probleme machen:
wenn ein Sensibilisierungsprozess am Laufen ist, dann ist auch Soja problematisch

Insgesamt muss festgestellt werden, dass der Eiweißbedarf einen Anteil von nur ca. 15% ausmacht.

In Anbetracht der Mengen, die bei einer Mahlzeit verzehrt werden, reicht es aus, dass sich Gesunde 1x/Woche von Fleisch oder Milchprodukten ernähren.
Für Kranke ist ein Verzicht für längere Zeit sinnvoll.

Die notwendige durchschnittliche Nährstoffzusammensetzung:
50 – 60 % Kohlenhydrate (Getreide, Nudeln, Reis, Kartoffeln)
25 – 30 % Fette
10 – 15 % Eiweiß (Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Ei)

Spruch: das Getreide nährt
das Gemüse gleicht aus und ergänzt
das Fleisch stärkt

3. Fette

Zur Cholesterin-Angst:

Es gibt auch den Standpunkt, dass Eiweiße Gefäß schädigend sind und nicht nur das Cholesterin. Cholesterin ist auch oft durch Dauerstress erhöht (Stressgesellschaft) und nicht unbedingt durch Ernährung oder familiäre Fettstoffwechselstörung.

Aus Cholesterin entstehen die Stresshormone Adrenalin und Cortison, die der Körper bereitstellen muss.

Deshalb kommt es trotz fettarmer Nahrung oft zu keiner Senkung des Cholesterinspiegels.

Wenn Lipidsenker verabreicht werden, dann steuert der Körper obendrein noch dagegen:

Durch Lipidsenker wird ein Reiz ausgeübt, das Cholesterin im Körper wieder zu erhöhen.

Deshalb sollten Lipidsenker nur bei eindeutiger medizinischer Indikation eingenommen werden!

Die Fette sind unser Energielieferant Nr. 1 - sie geben uns das **Sättigungsgefühl**.

Im Körper besteht ein Rückkopplungsmechanismus:

ein Regelkreis, der z.B. wie ein Thermostat im Kühlschrank funktioniert:

wenn zu wenig Kalorien zugeführt werden, dann entsteht Hunger,

wenn zu viel Kalorien zugeführt werden, dann entsteht Sättigung.

Hunger brauchen wir zum Überleben.

Unsere Vorfahren und die Tiere essen auch nicht nach Kalorientabellen, d.h. sie essen nicht mit dem Kopf.

Hätten wir nicht diesen Regelkreis, würden wir essen bis wir platzen oder verhungern.

Unsere Werbung verkauft uns nun fettreduzierte Nahrungsmittel zum Abnehmen: Hierbei lässt sich der Körper allerdings nicht überlisten, er wird nicht satt und will um so mehr essen.

Davon abgesehen sind fettreduzierte Nahrungsmittel durch verschiedene Nahrungsergänzungsmittel denaturiert und ungesund = viel Chemie!

Lieber mal eine Butter – in Maßen – und langsam essen, bis der Sättigungsimpuls kommt, ansonsten hat man ständig Appetit. Übrigens ist Butter leichter verträglich als Margarine.

Die „gesunden“ Fette sind die Öle, die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Omega-3 Fettsäuren sind: Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Mandelöl.

Sie senken das Cholesterin und das LDL-Fett im Blut.

Allerdings sollte die max. Tagesmenge nicht 60-80g übersteigen. Das heißt 20g als Butter, 20g als Öl (das entspricht 2 Eßlöffel) und 20g als verstecktes Fett in der Nahrung (Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Ei)

Eine weitere Empfehlung: 1-2x/Woche fettreichen Fisch essen (Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch)

4. Getreide

Vollkorn: beinhaltet viel Schalenanteile = Reizstoffe,
diese beschleunigen die Darmpassage und damit die Ausscheidung.
Obwohl wir wissen, dass unter der Schale sich die meisten wertvollen Bestandteile befinden,
können die Inhaltsstoffe schlechter verwertet werden und sind damit schwerer verdaulich.

Das Korn will keimen und hat deshalb seine Schutzhülle, die z.T. auch aus für uns giftigen Stoffen besteht, so dass das Korn schnell aus dem Darm ausgeschieden wird und auf dem Boden seiner eigentlichen Bestimmung, nämlich dem Wachsen und Keimen nachkommen kann.

Fazit: nichts gegen Vollkornprodukte, wer sie verträgt, aber unser Essen sollte nicht nur aus Vollkorn bestehen.
Insbesondere der Magen-Darm-Kranke oder Magenempfindliche sollte mit Vollkornprodukten eher zurückhaltend sein.
Bei akuter Magen-Darm-Grippe werden wir als Aufbaukost auch kein Vollkornbrot essen, sondern wir versuchen es erst mal mit leicht verdaulichem Weißbrot und Haferbrei.

5. Obst und Gemüse

Rohzustand: reichlich Vitamine
gedünstet: Vitamine unwesentlich reduziert (sofern es nicht zerkocht wird)
Verwertung ist allerdings um ein Vielfaches verbessert
Bekömmlichkeit: im Wort steckt der Begriff bekommen
es geht darum, was der Körper bekommt
Im gedünsteten Zustand bekommt der Körper mehr Vitamine ab als im rohen Zustand, obwohl im Rohzustand mehr Vitamine enthalten sind.

Deshalb lieber warm essen, denn es ist Energie zuführend.
Verdauen verbraucht Energie, denn es braucht Prozesswärme, die der Körper produzieren muss.
Je kälter, desto mehr Arbeit für den Körper.
Die „chinesische Mitte“ (Magen-Darm) mag es behaglich, wohligh und warm, um gut zu arbeiten.
Durch Wärme entsteht Bewegung und dann auch eine gute Darmperistaltik.
Kälte bringt die Mitte in Erstarrung und es kommt zur Stagnation der Verdauung.

Vorsicht bei Obstsäften:
1 Glas Orangensaft entspricht der Menge von ca. 4-6 Orangen.
Wenn wir 1 Glas Orangensaft schnell trinken, dann haben wir uns innerhalb von Minuten bis zu 6 Orangen einverleibt.
Das ist wie ein Überfall auf den Magen, denn der Körper kann sich mit seinen Verdauungssäften nicht auf die große Menge an Orangen einstellen.
Normaler Weise würden wir auch nie 6 Orangen hintereinander essen.
Bereits beim Essen einer Orange hat der Organismus Zeit, während des Riechens, des Schmeckens und des Kauens seine Magensäfte für die Verdauung bereit zu stellen.
Außerdem besitzen die meisten Obstsäfte eine kühlende Wirkung.

Dies bedeutet, dass wir uns mit 4-6 Orangen auf einen Schlag so viel Kaltes zuführen, dass die „Mitte“ regelrecht lahm gelegt wird.

Deshalb: Säfte mit Wasser verdünnen und nach den Mahlzeiten als Nachspeise langsam genießen
(Verdauungssäfte sind dann maximal vorhanden)

6. Jahreszeitlich und geographisch abgestimmt essen

Der Organismus verträgt am besten das, was in seiner Umgebung und zur entsprechenden Jahreszeit wächst

Beispiel: Orangen in der Weihnachtszeit

Zitrusfrüchte wachsen im Süden, wo es heiß ist und man aufgrund von vielem Schwitzen Flüssigkeit verliert.

Zitrusfrüchte spenden Kühle und Flüssigkeit und sind im Süden gut tuend und sinnvoll.

Zur Weihnachtszeit sind wir eigentlich mit äußerer Kälte und Feuchtigkeit extrem konfrontiert, der Körper muss sich davor ständig schützen.

Uns würde eher etwas gut tun, was diese Feuchtigkeit und Kälte ausgleicht.

Zitrusfrüchte liefern aber zusätzlich Feuchtigkeit und Kälte und belasten unseren Organismus.

Unsere Tradition dagegen bringt zur Weihnachtszeit wärmende Gewürze wie Zimt, Ingwer und Kardamon in den Plätzchen und Lebkuchen hervor.

7. Nahrungsergänzungsmittel

Einfach und Natur belassen essen, dabei mild gewürzt, ist am besten bekömmlich.

Wir haben verlernt, richtig zu schmecken, was wir essen.

Unsere Speisen sind zu lange gekocht, übermäßig gesüßt, chemisch denaturiert, durch Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Süßstoffe, Sahneimitationen und anderes in einer Weise verändert, dass unsere Kontrollinstanzen wie Zunge und Nase nicht mehr in der Lage sind zu erkennen, was für uns gut ist oder was unserem Stoffwechsel schadet.

Mit dieser Fehlernährung belasten wir uns mit wertlosen Stoffen und irritieren unsere natürlichen Regelkreise, die den Appetit anregen, obwohl weiteres Essen unsinnig ist (Beispiel Glutamat = Geschmacksverstärker + Appetitverstärker).

WANN?

Wenn Feste sind, soll gefeiert werden.

Man soll aber auch registrieren, wann keine Feste mehr sind,

d.h. man soll beim Essen zwischen Feste feiern und Alltag unterscheiden.

Im Alltag sollte einfacher, leichter gegessen werden und das Essen sollte nicht mit Gewürzen überladen sein.

Wir sind in unserer Konsumgesellschaft dazu geneigt, jedes Alltagsessen zu einem Festessen zu machen.

Wir können uns ja auch ohne weiteres alles im Supermarkt kaufen.

Wenn wir Essen sehen und riechen, stellt sich der Körper auf Aufnahme ein.

Wir werden ständig mit Essensverlockungen konfrontiert: Werbung im Fernsehen, Zeitungen, Frittenbuden in der Fußgängerzone - immer Essen, Essen, Essen.

Wenn ständig der Körper auf Nahrungsaufnahme eingestellt ist, bleibt kaum noch Zeit für die Verdauung.

**Unsere Kultur: ein Übermaß an Aufnahme (Essen) und anderen Reizen (Computer, Fernsehen ...)
ein Zuwenig an Verdauung, Klärung, Verarbeitung**

Damit kommt es zur Überreizung und Überlastung.

Wir brauchen die Zeit der Muße zur Verdauung.

Das entspricht der Meditation: hierbei wird bereits Vorhandenes aufgearbeitet.

Wenn wir nur so da sitzen, kommt gerne Altes wieder hoch und will geklärt und verarbeitet werden - wie die Wiederkäuer – die Kuh auf der Weide verdaut mehrmals ihr Essen, bis es erledigt ist.

Wir gehen dem gerne aus dem Weg und lenken uns lieber ab mit neuem Input.

Viele haben Angst vor dem, was hoch kommt, vor der Konfrontation mit dem Eigenen.

Wir sind lieber auf der Flucht vor den eigenen Problemen mittels Ablenkung.

wann also am besten essen?

nach dem Sprichwort: morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann

d.h. **abends weniger essen und leichte Kost:**

keine Rohkost, eher warmes Gemüse, kein Vollkorn, keine Obstsaft

am besten ABENDFASTEN!

das bedeutet Hochkommen lassen und Verdauen

warum? - Die „Mitte“ arbeitet immer, tags und nachts

Tags steht die Aufnahme von Nahrung im Vordergrund,

nachts steht die Verdauung und Klärung von nicht erledigten Resten im Vordergrund.

Schlaf = aktiver Prozess = aktive Passivität

Für einen guten erholsamen Schlaf braucht es Kräfte.

Kräfte, mit denen wir Unerledigtes klären und verarbeiten. Daraus gewinnen wir wiederum Kräfte, da Unerledigtes wie Ballast lähmt und dessen Bewältigung eine Entlastung bedeutet.

Ein kranker Mensch kann oft nicht mehr gut schlafen und sich Erholung schaffen, da es ihm an den notwendigen Kräften für eine Verdauung fehlt.

Es ist nicht sinnvoll, abends noch eine volle Mahlzeit bzw. schwer Verdauliches zu sich zu nehmen, da der Körper dann nachts damit beschäftigt ist, diese zu verarbeiten.

Was sich über den Tag angereichert hat, kann der Mensch dann nicht mehr aufarbeiten, so dass es weiterhin unerledigt liegen bleibt.

Außerdem: abends/nachts sind physiologischer Weise die Verdauungsenzyme eher inaktiv insbesondere bei Pankreas-/Verdauungsinsuffizienz entsteht im Darm eine Nahrungskonkurrenz:

es dominieren die Pilze und Keime aus der Nahrung gegenüber unseren Verdauungsenzymen.

Wenn hauptsächlich die Pilze und Keime verdauen, entstehen dabei Fuselalkohole und Gärungsstühle.

ABENDFASTEN heißt eigentlich, dass Sie nach dem Mittagessen nichts mehr essen. Wenn Sie das nicht schaffen, dann **je weniger und je früher, umso besser, z.B. nicht mehr nach 16:00 Uhr**

Vorteile Abendfasten: effektiv zum Abnehmen,
gut bei Schlafstörungen,
Entgiftung fördernd,
kleine Nahrungspause als Fastenübung – zum regelmäßigen inneren
„Aufräumen“

ein paar Tricks dazu:

1. **genug trinken**, hilft manchmal gegen den Hunger und unterstützt die Entgiftung, am besten **heißes Wasser** oder Kräutertee. Achtung: Kaffee und Kohlensäure machen Hunger!
2. **Basenbrühe**: d.h. den Sud von abgekochtem Gemüse löffeln und kauen, kauen sättigt mehr als trinken, auch bei spätem Hunger
3. bei Hunger Kauen auf Brotkruste, etwas Honig in Tee und den Tee mit Löffel essen
4. **wenn`s gar nicht klappt**: evtl. gut gekochtes **Gemüse** oder **Reis** zur Basenbrühe dazu
5. bei Kopfschmerz vorher Einläufe

wie oft essen?

Raubtiere fressen 1x / Woche

Grasfresser fressen ständig

Der Mensch steht dazwischen (Gebiss: Malmzähne (Grasfresser) und Eckzähne / Reißzähne (Raubtiere)).

Mit Ausnahme der Diabetiker oder anderer Erkrankungen, die eine häufigere Nahrungszufuhr erfordern, sollten **wenig Mahlzeiten** d.h. **3x tgl.** eingenommen werden.

Das bedeutet ein Wechsel zwischen Speichern und Entspeichern, mal voll, mal leer, ein Wechsel zwischen Darmdehnung und Darmentleerung.

Dieser Wechsel fördert die **Entgiftungsfunktion** und **Regeneration der Schleimhäute**.

Außerdem erleichtert dies die Ausbildung eines bedarfsgerechten Appetitverhaltens, denn **ein voller Darm lässt Hungergefühle entstehen**.

Esspausen erhöhen die Flexibilität.

4. Bewegungstherapie

Qi Gong:

übersetzt heißt es: arbeiten oder üben mit dem Qi

Qi ist ein fundamentaler Begriff aus der chinesischen Philosophie, für den es keine angemessene Übersetzung in unserem Wortschatz gibt.

Die häufigste Übersetzung ist „Lebensenergie“, „Lebenskraft“, „Atem“ ...

Allerdings unterscheiden die Chinesen dabei nicht zwischen Materie und Energie, d.h. unter Qi ist nicht nur etwas Immaterielles allein zu verstehen.

Qi steckt in allen Lebensformen in unterschiedlichen Stufen der Materialisation.

Qi zirkuliert durch die Meridiane (Energieleitbahnen) in unserem Körper.

Qi befindet sich dabei einerseits in festen Strukturen wie im Blut oder anderen Körperflüssigkeiten, es ist aber andererseits auch Bestandteil von dem, was die Chinesen Shen nennen und wir mit Geist übersetzen.

Der Begriff Qi wird außerdem in viele Unterbegriffe unterteilt: es gibt das Qi der Organe oder das Abwehr-Qi (Wei-Qi) auf der Haut und den Schleimhäuten etc. ...

Die Funktion des Qi ist: Qi bewegt Blut und Säfte

Qi wandelt die Substanzen ineinander um

Qi kontrolliert die Körperfunktionen

Qi schützt und ernährt

Das Schriftzeichen Qi setzt sich aus zwei Begriffen zusammen: zum einen aus dem Begriff „Dampf“ und zum anderen aus dem Begriff „ungekochter Reis“.

Hier kann man erkennen, dass in den Begriffen etwas Energetisches und etwas Materielles steckt.

氣 Qi

气 „Dampf“ „Gas“ = subtil = immateriell

米 (ungekochter) „Reis“ = dicht = materiell

Qi Gong nun heißt übersetzt: **arbeiten** oder **üben** mit dem **Qi**.

Die Chinesische Medizin geht davon aus, dass der Fluss von Qi verantwortlich ist für das Wohlbefinden des Menschen und dass Störungen oder Blockaden das Auftreten von Krankheit bedeutet bzw. widerspiegelt.

Im Qi Gong wird das harmonische Zusammenspiel von inneren Organen und Funktionen gefördert, wodurch eine heilende Wirkung erzielt werden kann.

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Erlangung oder Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden eingesetzt wird, dabei der Entstehung von Krankheiten vorbeugt und das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte stärkt.

Es lindert Beschwerden, unterstützt Therapie und Rehabilitation und erweitert die Beweglichkeit.

Qi Gong reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper.

Es wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem und fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung, dabei verbessert Qi Gong die Stimmungslage und beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten.

Qigong fördert Sensibilität und Selbstwahrnehmung.

Qi Gong zeichnet sich durch langsame und fließende Bewegungen aus, die mit bewusster Vorstellungskraft und Atemübungen durchgeführt werden.

Dabei geht es nicht um die mechanische Bewegung der Muskulatur zum Training der Muskelmasse. Das „Wie“ der Bewegung, die Vorstellung, die in eine Bewegung gesetzt wird, lässt die Bewegung in anderer Art und Weise ausgeführt werden, als wenn diese z.B. im Fitness-Studio durchgeführt würde unter dem Aspekt des Leistungstrainings.

Qi Gong kann in allen Lebenslagen ausgeübt werden.

Das heißt, dass die Bewegungen auch auf alle möglichen körperlichen Einschränkungen angepasst werden können – bis hin zum mentalen Qi Gong.

Ein Ziel ist dabei, nicht an die Schmerzgrenze zu stoßen, so dass immer ein entspannter Zustand beibehalten werden kann.

5. Körpertherapie

Tuina:

Tuina ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine klassische manuelle Therapieform, die aus verschiedenen Massagetechniken und Elementen der Akupressur besteht.

Der Begriff setzt sich aus den chinesischen Wörtern **Tui** = schieben, drücken

und **na** = greifen, ziehen

zusammen.

Auch hier bildet die Theorie von dem System der Energien Yin und Yang bzw. vom Qi die Grundlage für die Art der Behandlung.

Die Energie Qi soll in ein harmonisches Fließen gebracht werden, was unter anderem mit Hilfe von Massage der Meridiane = Energieleitbahnen geschieht.

Mit Tuina sollen Blockaden und Störungen des Energieflusses aufgelöst und die Funktionen der inneren Organe ins Gleichgewicht gebracht werden.

Shiatsu: ist eine japanische Form der Körpertherapie. Sie ist aus der Traditionellen Chinesischen Massageform Tuina hervor gegangen.

Auch hier werden u.a. die Meridiansysteme bzw. Leitbahnen behandelt.

Im Gegensatz dazu werden bei der **Akupressur** die verschiedenen Akupunkturpunkte einzeln stimuliert.

Es gibt noch weitere verschiedene westliche Körpertherapieformen, die in ihrer sanften, subtilen Technik einen intensiven Zugang auf der unmittelbaren körperlichen Ebene verschaffen können und sich sehr gut als begleitende Therapie zur Traditionellen Chinesischen Medizin eignen (Cranio Sakrale Therapie, Psychotonik, Osteopathie, Feldenkrais, etc.).

Psychotonik:

Psychotonik ist eine Atem- und Bewegungslehre, gegründet von Prof. Dr. med. Volkmar Glaser.

Dabei geht es um die Zusammenhänge von

Psyche und Physe (Tonik – im engeren Sinne: Muskelspannung).

Es ist die Verbindung von Bewegungsformen, Atmung und Emotionen.

Atmung und Bewegung sind Ausdruck des Befindens.

Mit der Bewegung kommuniziert der Mensch mit der Außenwelt und erlebt damit sich selbst.

In der Psychotonik werden diese Zusammenhänge diagnostisch und therapeutisch genutzt.

Dabei werden die Erkenntnisse in der Neurophysiologie der westlichen Medizin mit denen der östlichen Meridianlehre in Verbindung gebracht.

Durch Massage und Bewegungsformen kann über den Muskeltonus therapeutisch auf das Befinden eingewirkt werden.

Hier spielen Raumgefühl, Wahrnehmung und Kontakt, den Bewegungen einen Inhalt geben und Präsenz eine große Rolle.