

TCM – WELLNESS

Moxa Therapie

Was ist Moxa?

Die Moxatherapie ist ein uraltes Heilverfahren aus der traditionellen chinesischen Medizin, das in ganz Asien angewendet wird. Diese gezielte Wärmepunktur wird mit der angenehmen Strahlungswärme brennender Beifußzigarren, die etwas über der Hautoberfläche gehalten werden, durchgeführt. Akupunkturpunkte oder Schmerzpunkte werden gezielt behandelt, die Selbstheilungskräfte des Körpers reaktiv mobilisiert. "Dringen Wind und Kälte in den Körper ein, so behandle man mit Moxa" (aus einem alten Akupunkturwerk). "Was die Nadel nicht zu heilen vermag, dagegen wirkt die Moxatherapie."

Wie wirkt Moxa?

Die Moxa Therapie bewirkt eine bessere Gewebedurchblutung, aktiviert den Stoffwechsel im Gewebe, sie wirkt über Nervenbahnen von der gemoxten Hautstelle auf die inneren Organe und regt deren Funktion an. Die Produktion roter Blutkörperchen wird angeregt, die Sauerstoffversorgung des Gewebes verbessert, die Fließeigenschaften des Blutes verbessern sich, die Körperabwehr wird lokal und allgemein angeregt, der pH-Wert des Gewebes verändert sich zum Alkalischen hin und wirkt sich günstig bei Entzündungsprozessen aus. Moxa hat bakterientötende Wirkung, wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem und beeinflusst Stresserscheinungen und Organneurosen positiv.

TCM Schröpfen

Auch *Schröpfen* ist Teil der traditionellen Therapieverfahren der TCM und gehört dort zu den ausleitenden Verfahren. In speziellen Schröpfgläsern oder Schröpfköpfen wird Unterdruck erzeugt (z. B. durch Erhitzen oder per Absaugvorrichtung) und diese werden dann direkt auf die Haut gesetzt.

Schröpfen wird traditionell bei einer Vielzahl von Beschwerden empfohlen, z. B. bei Migräne, Rheuma, Lungenkrankheiten, Bandscheibenproblemen, Hexenschuss, Gelbsucht, Nierenschwäche, Bluthochdruck u. a. Zu den modernen Erklärungsmodellen gehört, dass beim *Schröpfen* Reflexzonen des Rückens gereizt werden, die ihrerseits auf innere Organe und Organsysteme einwirken.

Nach der Behandlung spürt der Patient meist eine länger anhaltende Wärme an den geschröpften Punkten.

Wirkung

verbesserte Gewebedurchblutung
Absinken des Muskeltonus
Entlastung des Binde- und Muskelgewebes

Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert
Das Immunsystem wird angeregt
Lösung von Verkrampfungen und Verklebungen
Anregung des Stoffwechsels
Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Kopfes Indikationen

TUINA

Tuina ist eine Chinesische Heilmassage und Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie nimmt Einfluss auf alle Körperfunktionen und den Bewegungsapparat. Der Chi- und Blutfluß werden angeregt, wodurch Blockaden beseitigt werden. Dadurch entstehen Entspannung und Wohlbefinden.

Tuina Massage

Die *Tuina*-Massage (tui=schieben, na=greifen) gehört zu den Säulen der Chinesischen Medizin und wird traditionell zur Entspannung und Schmerzlinderung eingesetzt. Sie gilt in China als eigenständige manuelle, physikalische Heildisziplin, die als Heilverfahren seit über 2000 Jahren bezeugt ist.

Eine *Tuina*-Behandlung harmonisiert den Energiefluss des Körpers und beseitigt mögliche Störungen oder Blockaden. Außerdem bringt Tuina den Stoffwechsel in Schwung, transportiert Wassereinlagerungen ab und strafft das Gewebe. Die *Tuina*-Massage berücksichtigt wichtige Akupunkturpunkte und arbeitet mit unterschiedlichen Massagetechniken wie Kneten, Streichen, Kneifen oder Pressen.
