



Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) - Die 5 Säulen

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist in 5 Säulen aufgebaut. Diese werden im Folgenden kurz dargestellt:

Bewegungs- und Koordinationsübungen (Qi Gong/ Taijiquan)

Den Körper reinigen und stärken sowie das Qi lenken und regulieren, Ruhe vermitteln und Spannungen lösen, das sind die Hauptziele des Qi Gong und des Tai Ji Quan. Es sind spezielle Bewegungsabläufe mit Atem- und Konzentrationsübungen. Die Leitbahnen und Reflexpunkte werden bei den Übungen in einer festgelegten Reihenfolge gedehnt. Somit können Organfunktionen, vor Allem Funktionen des Gehirns und des Rückenmarks durch das Nervensystem gestärkt werden. Mit Atemübungen wird der Atem bewusst auf spezielle Atemzielpunkte gelegt, so werden bestimmte Körperregionen im Bewusstsein stärker wahrgenommen.

Ernährung / Diätetik (Nahrung als Arznei)

Nahrungsmitteln wird eine energetische Heilwirkung zugeschrieben. So können Lebensmittel nicht nur Energie, Kohlenhydrate und Fett liefern. Nein, auch vegetative Wirkungen haben die Lebensmittel. So kann ein Joghurt kühlend wirken und eine Chilischote wirkt schweißtreibend. Für diese Wirkungen sind der Geschmack, der Geruch, die Farbe, die Temperatur und die Konsistenz der Lebensmittel entscheidend. Die verschiedenen Geschmacksrichtungen können auf Organe wirken.

- Bitter stimuliert das Herz
- Saures stimuliert die Leber
- Scharfes stimuliert die Lunge
- Salziges stimuliert die Nieren
- Süßes stimuliert die Milz und Bauchspeicheldrüse

Achte bei der Nahrungsaufnahme, dass du regelmäßig und zu festgelegten Zeiten sowie in Ruhe und ohne Ablenkung isst.

Massage (z.B. Shiatsu und Tuina)

Tuina gehört zu der ältesten manuellen Therapie. Diese setzt Reize durch die unterschiedlichen Griff- und Massagetechniken. Sie ist intensiver und länger anhaltender als eine normale Massage. Verschiedene Techniken, wie Kneten, Streichen, Greifen und Klopfen werden kombiniert. Dadurch lösen sich Blockaden und Verspannungen. Das Qi kann wieder fließen und die Blutzirkulation wird angeregt.

 *bewegungs-art*

運動藝術



Akupunktur, Akupressur, Moxibustion

Die Akupunktur ist die bekannteste und gehört zu der am weitesten verbreitete Behandlungsmethode des TCM. Hier werden die Akupunkturpunkte mit Akupunkturnadeln stimuliert. Das zuvor gestörte Qi wird positiv beeinflusst und Qi-Blockaden werden gelöst, sodass das Qi wieder in Harmonie ist. Die Wirkung der Akupunktur wird durch die Ausschüttung von Endorphinen, Kortison und entzündungshemmender Substanzen im Körper zurückgeführt. Außerdem haben die Nadeln eine positive Wirkung auf das Immunsystem.

Moxibustion bedeutet, dass die Akupunkturpunkte durch Erwärmen stimuliert werden

Arzneimittel (Chinesische Arzneimittel Therapie CAT, chinesische Kräuter)

Bei der chinesischen Arzneimitteltherapie geht es um hochwirksame Medikamente, welche vor allem auf pflanzliche Heilstoffe setzt. Diese sollten aus der Apotheke bezogen werden, da Kräuter und Heilpflanzen aus zweifelhaften Quellen für gefährliche Verunreinigungen sorgen können.