

Das Abwehr-Qi stärken mit Traditioneller Chinesischer Medizin

Der Herbst ist wieder bei uns eingezogen. Sein wechselhaftes und windiges, nasses Wetter stellt eine grosse Herausforderung an unsere Abwehr dar. Während die einen von Husten geplagt werden, klagen andere über die ersten Rheuma-Beschwerden. Die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) bietet mit ihren vielfältigen Behandlungsmethoden ein gutes Rüstzeug, um die Abwehr zu stärken.



Ein funktionierendes Immunsystem ist ein wesentlicher Faktor für die Gesundheit unseres Körpers. Es gibt Menschen, die sich bei jeder Gelegenheit eine Erkältung „einfangen“. Dies zeigt klar auf, dass das Immunsystem geschwächt ist, aber auch, dass die allgemeine Versorgung mit der Lebensenergie „Qi“ im Körper nicht genügt.

Warum nun die einen immer wieder angegriffen werden und andere stark im Wind stehen bleiben, möchte ich jetzt erklären.

Das Abwehr Qi – auch Wei-Qi genannt, hat vielfältige Funktionen: es öffnet und schliesst die Poren, es wärmt und nährt die Haut, es verteilt das Lungen-Qi nach aussen und sorgt mit der Lungen-Energie dafür, dass pathogene Faktoren möglichst gar nicht erst in den Körper eindringen können. Es zirkuliert tagsüber unter der Haut. Unter dem Wei-Qi kann man sich auch kleine Monozyten und Granulozyten vorstellen, also Bestandteile des Blutbildes. Diese verweilen nur kurze Zeit im Blut und wandern dann ins Gewebe, um ihre Aufgabe dort zu erfüllen. Am Abend und in der Nacht zieht es sich ins Körperinnere zurück und schützt die Organe, wo es sich regeneriert. Der Abend und die Nacht ist die Zeit der Regeneration, das gilt natürlich auch für die Bildung der Abwehrzellen.

Von Herbst bis Frühling braucht der Körper eine wärmende Ernährung mit gekochter Nahrung, um

Nächster Vortrag:

Datum	Thema
Mi 5.11.	Abwehr steigern mit TCM
Mo 17.11.	Bluthochdruck- Behandeln mit TCM
Beginn	19.30 Uhr.
Ort:	Praxis an der Schulgasse 14. Um Anmeldung wird gebeten

den widrigen Umständen von Aussen trotzen zu können. Man muss sich vorstellen, dass im Körper die gleichen energetischen Verhältnisse vorherrschen wie im Äusseren. Der Mensch ist als Mikrokosmos im Makrokosmos eingebettet. Wenn es nun draussen windig und kälter wird, benötigt der Mensch genug eigene Wärme. Denn wenn der Körper genug eigene Wärme hat, zirkuliert sein Qi auch besser und – vor allem – hat er auch genügend Kraft, ständig ausreichend neues Abwehr-Qi zu bilden. Viel Rohkost, Milchprodukte und Zitrusfrüchte kühlen das Körperinnere zu sehr. Deshalb meiden wir sie in der kalten Jahreszeit!

In der chinesischen Medizin ist die Lunge der Meister über das Qi. Wenn das Lungen-Qi schwach ist, wird das Abwehr-Qi ebenso schwach, es kann das Öffnen und Schliessen der Poren nicht mehr kontrollieren. Der „krankmachende“ Faktor kann in den Körper eindringen. Bei den bekannten bleibenden Rücken – und Nackenschmerzen hat sich der

krankmachende Faktor zwischen der Haut festgesetzt und macht alles zu. Nun muss alles Dynamische und Wärmende aufgeboten werden, damit die Poren wieder geöffnet werden können und der krankmachende Faktor rausgeschmissen werden kann. Darum ist eine wärmende Ernährungsform in dieser Jahreszeit sehr wichtig, besonders am Abend.

Folgende Nahrungsmittel sind wahre Immunbooster und stärken die Milz-Energie:

- ★ Suppen in jeglicher Form
- ★ Eintopfgerichte, gewürzt mit Wacholder oder Kümmel
- ★ leicht scharfe Gewürze wie Ingwer, Rosmarin, Nelken, Muskatnuss
- ★ alle Zwiebelgewächse, Lauch, Knoblauch etc.
- ★ alle Kohlgewächse
- ★ Kürbis, Fenchel
- ★ Baumnüsse, Marroni

Die Stärkung der Mitte ist im Denken der chinesischen Medizin ein wichtiger Grundpfeiler der Gesundheit!

Zur Vorbeugung wie auch zur Therapie haben sich Schröpfen, die Tuina Anmo-Massage und die Moxibustion (Wärmebehandlung) sehr bewährt. In der Kombination mit Akupunktur (auch in Form von Laser-Akupunktur) kann über spezifische Punkte die Abwehr gestärkt werden.

Mit dem Schröpfen wird das Unterhautgewebe angeregt und das Immunsystem gestärkt. Durch Moxibustion (Wärmebehandlung) auf Akupunktur-Punkten und auf dem Nierenbereich wird das Yang gestärkt, welches wir in der kalten Jahreszeit vermehrt benötigen. Tuina-Massagen und Akupunktur stärken unseren ganzen Körper.

Die Ernährung ist ein wesentlicher Punkt, um in Eigenverantwortung gewisse energetische Aspekte umzusetzen, damit unser Körper optimal für die kalte Jahreszeit gerüstet ist. Qi Gong stärkt die Vitalenergie und die Lungenfunktion. Die Vitalpilze mit ihren immunmodulierenden Fähigkeiten sind ein sehr wertvoller Begleiter in dieser Zeit. Denn ein von innen gestärktes System ist in der Lage, den widrigen Witterungsverhältnissen zu trotzen.

In meiner Praxis erlebe ich es immer wieder, dass Menschen der Meinung sind, sich gesund zu ernähren und dennoch mit Beschwerdebildern zu kämpfen haben. Mein Ziel ist es dann, die Menschen über die energetische Wirkung der Nahrung auf unseren Körper verständlich zu erklären und damit eine motivierte Veränderung herbeizuführen, die sich schlussendlich auch in einem gestärkten Organismus zeigt.

Blieben Sie gesund!

Praxis für chinesische Medizin

Gina Heller, Naturärztin

Schulgasse 14

4106 Therwil

Tel. 061 721 85 18,

gina.heller@daotcm.ch

www.daotcm.ch

Ihre Therapeutin für

- Immunstärkung
- Allergiebehandlungen
- Rheuma/Arthrose
- Chronische Verspannungen
- Burnout-Prävention
& Behandlung
- Stoffwechsel-Regulation