

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) wird in Deutschland vor allem mit der Kräuterheilkunde und der Akupunktur in Verbindung gebracht. Dabei ist ihr Repertoire viel umfassender. So kann man mit der in China sehr beliebten Moxa-Therapie viele Leiden lindern

Rauchen erlaubt

Das ist der entscheidende Moment, der sensationelle Augenblick des „De Qi“. Die Energie, im Chinesischen „Qi“ genannt, kommt am Akupunkturpunkt an. Mal spürt der Patient Jörn Menge ein Kribbeln, mal zuckt er leicht zusammen, so als ob er einen winzigen Stromschlag erhält. Vier paarig zum Quarree angeordnete hauchdünne Nadeln stecken bereits in seinem Rücken. Eine fünfte Nadel steckt im Nacken. Seit 15 Jahren leidet der PR-Berater an chronischen

Rückenverspannungen im Brustwirbel- und Halswirbelsäulenbereich. Auch die Nackenmuskulatur ist betroffen. Wenn den Hamburger diese Beschwerden befallen, verspürt er meist auch ein heftiges Magendrücken. Oft ist ihm so übel, dass er sich erbrechen muss. Einmal strahlte dieser ziehende Schmerz sogar bis in den Brustraum aus. „Da dachte ich, ich habe einen Herzinfarkt“. Weder Massagen noch der Versuch, ihn einzurenken, konnten seine Beschwerden je lindern. Erst seit er

sich in die zarten Hände Petra Nolls begab, besserten sich die Symptome. Nach einer sorgfältigen einstündigen Anamnese (Erstuntersuchung) konnte die 41jährige das komplexe Beschwerdebild deuten. Sie diagnostizierte eine Qi-Stagnation auf den beidseitig der Wirbelsäule verlaufenden Blasenmeridianen. „Viele der Punkte, die auf diesen Leitbahnen liegen, haben eine direkte Verbindung zu einem bestimmten Organ“. Da der Transport-Punkt „Blase 20“ einen Bezug zur Milz und „Blase 21“

der Organpunkt des Magen ist, hat sie an diesem Morgen diese jeweils beidseitig der Wirbelsäule genadelt. „Bei der ersten Sitzung waren die Muskeln noch hart wie Beton“, erinnert sich die Heilpraktikerin. Sie hatte alle Mühe, die Nadeln in die Haut zu stechen. Zuletzt nadelt Petra Noll den auf dem Knie gelegenen Punkt „Magen 36“. Das diene der Harmonisierung des Magens, so Noll. Jörn Menge fühlt augenblicklich eine elektrische Ausstrahlung bis in die Füße. An dieser Reaktion erkennt sie,

kräfte des Körpers. Die ätherischen Öle des Moxakrauts wirken zugleich wärmend, desinfizierend und austrocknend. Über die Nadel gelangt die Wärme der darin enthaltenen ätherischen Öle bis in die tieferen Hautschichten und verbreitet so direkt am Akupunkturpunkt seine besonders wohltuende, ja seine heilsame Wärme. Zusammen angewandt wirken diese beiden Verfahren besonders intensiv und entspannend. „Zhenjiu“ wird diese Heilmethode in China genannt, was zu Deutsch so

ihn an. Verbrennungen werden dort in Kauf genommen. „Häufig sind sie gar gewollt“, weiß die Heilpraktikerin Gesiene Federwitz. „Ähnlich wie bei anderen ableitenden Verfahren, wie den Aschner-Methoden oder dem Schröpfen wird hierdurch das Ausleiten von Gift- und Schlackenstoffen ermöglicht, die sich in der Brandblasen-Flüssigkeit ansammeln“, berichtet sie. In der Chinesischen Medizin aber auch in der europäischen Naturheilkunde werde deshalb die Haut auch als zweite Niere bezeichnet. Hierzulande ist Heilpraktikern die Anwendung dieses martialischen Verfahrens allerdings verboten. Ob nun eine Ingwer- oder Knoblauchscheibe, Salz oder ein Plastikplättchen – jeder Behandelnde muss eine Isolierung beim Abbrennen von Beifuss verwenden.

Petra Noll, die nach einer achtjährigen Ausbildung zur Heilpraktikerin und sechsjähriger Ausbildung in den Methoden der Chinesischen Medizin sich nicht nur in der Kräuterheilkunde auskennt, sondern auch die Akupunktur und die Moxibustion nach allen Regeln

„Ich fühle mich wie neugeboren nach dem Nadelmoxen“.

dass sie den Punkt richtig getroffen hat. Für sie ist es ein eindeutiger Beweis dafür, dass bestimmte Punkte tatsächlich über die Leitbahnen reflektorisch miteinander verbunden sind. Während das Stechen in die Haut für einen kurzen Moment mal durchaus schmerzhaft sein kann, ist der Augenblick, in dem das Qi zu fließen beginnt, umso angenehmer. Nachdem die letzte Nadel gesetzt ist, kann der Patient sich gewöhnlich für eine Viertelstunde ganz diesem inneren energetischen Treiben hingeben. Doch die Behandlung ist noch nicht abgeschlossen, denn nun beginnt eine seltsame Zeremonie. Petra Noll nimmt einen kleinen Kegel in die Hand und setzt ihn mit flinken Fingern auf das Ende der Nadel und zündet ihn mit einem einfachen Feuerzeug an. Wenige Sekunden später verbreitet sich in dem kleinen Behandlungszimmer ein intensiver Geruch. Es ist der kräftige Duft von fermentierten getrockneten Beifuss-Kraut, auch Moxa genannt. „Die Moxa-Therapie unterstützt die Wirkung der Akupunktur. Der Qi-Fluss wird durch das Zusatzmethode stärker aktiviert“, erklärt die Therapeutin. Man regt damit zudem die Blutzirkulation an und mobilisiert so die Selbstheilungs-

viel wie „Stechen und Brennen“ heißt. Trotz des Gestanks führt Petra Noll dieses Verfahren als einer der wenigen Heilpraktiker regelmäßig durch. Nach wenigen Minuten ist der Kegel bereits abgebrannt. Alternativ kann man mit einer Moxa-Zigarre behandeln. Nach dem Herausziehen der Nadel hält der Therapeut sie gewöhnlich für wenige Minuten direkt über den Akupunkturpunkt. Um Verbrennungen zu vermeiden muss er sehr genau spüren, wie nah er die Zigarre an die Haut bringen kann. Auf das Feedback des Patienten kann er sich dabei nicht immer verlassen, denn die Hautareale sind von unterschiedlicher Empfindlichkeit und oft reagiert der Patient zu spät. Eine Brandblase entsteht schneller als man denkt. Achtsamkeit und auch Erfahrung sind deshalb vonnöten.

Die Wärmetherapie dient der Entgiftung

Im Ursprungsland dieser fernöstlichen ganzheitlichen Medizin wird die Moxawolle häufig zur Selbstbehandlung eingesetzt. Die Chinesen drücken sie zu einem Kegel zusammen und legen diesen direkt auf eine Körperstelle und zünden



Ein Moxakegel wird auf die Nadel gesteckt und angezündet.

In der Moxa-Kiste, die ein größeres Areal abdeckt, stecken kopfüber zwei glühende Zigarren.

der Kunst beherrscht, entfernt die vier quadratisch angeordneten Nadeln aus dem Rücken ihres Patienten und stellt darüber ein kleines rautenförmiges Kästchen. Somit deckt sie alle vier „Blasen“-Punkte auf dem Rücken ab. Sie steckt zwei brennende Moxa-Zigarren kopfüber in die runden Öffnungen. Die Hitze wirkt nun weniger punktuell, sondern großflächiger. Ein darunter befindliches Sieb soll die herab fallende Asche auffangen. Der Patient Jörn Menge genießt die Behandlung sichtlich: „Ich kann mich dabei total entspannen“, erklärt er. Nach 15 Minuten ist der voodooähnliche Zauber vorbei. Die behandelte Rückenpartie ist leicht gerötet. Wird stets dieselbe Hautzone gemoxt, muss man mit leichten Hautverfärbungen und Pigmentierungen rechnen. Das interessiert Jörn Menge aber herzlich wenig. Wie viele Behan-

delte fühlt er sich nach dem Nadelmoxen viel besser, ja beschwerdefrei. „Danach fühle ich mich jedes Mal wie neugeboren“, stellt er fest.

Das Moxen ist ein günstiges Allheilmittel

Vermutlich liegt es an dem Gestank und dem starken Rauch, warum in Deutschland die Moxibustion nur von wenigen Heilpraktikern und Ärzten der Chinesi-

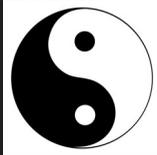
schischen Medizin angeboten wird. Die umständliche und aufwändige Prozedur, das Spiel mit dem Feuer in unmittelbarer Nähe der Haut scheint sowohl europäischen Medizinern und Heilprakti-

keren aber auch einige Patienten abzuschrecken. Gar zu geheimnisvoll, ja beinahe schamanisch mutet das Verfahren an. Dagegen weist in jedem chinesischen Dorf und in jeder Kleinstadt die Nase den Weg zu einer klassischen Akupunkturpraxis. Schon aus 100 Meter Entfernung kann man das fermentierte Kraut riechen. Die Wärmetherapie gehört seit jeher im Reich der Mitte zu einer der bekanntesten und auch kostengünstigsten

„Der Qi-Fluss wird durch die Moxa-Therapie zusätzlich aktiviert.“

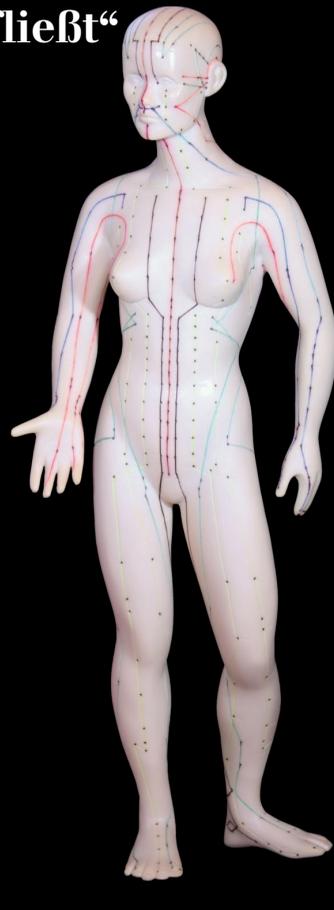
ten Behandlungen der Chinesischen Medizin und ist dort mindestens so üblich wie bei uns warme Wickel, Rotlicht oder das Saunen. Nach der Lehre der Chinesischen Medizin wird die Moxibustion vor allem bei Yang-Mangel, also bei Kältezuständen angewandt oder genauer gesagt bei kaltebedingten Beschwerden und Schwächegefühlen, wie etwa Bandscheibenvorfällen, oder Menstruationsschmerzen. Zudem wirkt das Kraut desinfizierend und beruhigend auf die Nerven. So mindert es beispielsweise Stresserscheinungen und psychosomatisch bedingte Organstörungen. Ob bei Rheuma, Magen-Darmbeschwerden, Durchblutungsstörungen, Asthma, Durchfällen und anderen Verdauungsproblemen – das Moxen gilt fast als ein Allheilmittel. Bei Yin-Mangel, der mit einem Flüssigkeitsdefizit einhergeht, werde die Moxa-Therapie allerdings nicht angewandt, erklärt Petra Noll. Probleme wie Wechseljahresbeschwerden, nächtliches Schwitzen, Entzündungen, Schlaflosigkeit und innere Unruhe könne man weitaus besser mit der Chinesischen Pharmakologie behandeln, so Noll weiter. Auch bei Symptomen wie Besenreisern, Krampfadem und Rötungen schadet das Moxen eher.

ten Behandlungen der Chinesischen Medizin und ist dort mindestens so üblich wie bei uns warme Wickel, Rotlicht oder das Saunen. Nach der Lehre der Chinesischen Medizin wird die Moxibustion vor allem bei Yang-Mangel, also bei Kältezuständen angewandt oder genauer gesagt bei kaltebedingten Beschwerden und Schwächegefühlen, wie etwa Bandscheibenvorfällen, oder Menstruationsschmerzen. Zudem wirkt das Kraut desinfizierend und beruhigend auf die Nerven. So mindert es beispielsweise Stresserscheinungen und psychosomatisch bedingte Organstörungen. Ob bei Rheuma, Magen-Darmbeschwerden, Durchblutungsstörungen, Asthma, Durchfällen und anderen Verdauungsproblemen – das Moxen gilt fast als ein Allheilmittel. Bei Yin-Mangel, der mit einem Flüssigkeitsdefizit einhergeht, werde die Moxa-Therapie allerdings nicht angewandt, erklärt Petra Noll. Probleme wie Wechseljahresbeschwerden, nächtliches Schwitzen, Entzündungen, Schlaflosigkeit und innere Unruhe könne man weitaus besser mit der Chinesischen Pharmakologie behandeln, so Noll weiter. Auch bei Symptomen wie Besenreisern, Krampfadem und Rötungen schadet das Moxen eher.



„Wenn das Chi nicht fließt“

Nach der Chinesischen Philosophie, die auch der Traditionellen Chinesischen Medizin zugrunde liegt. Wird Chi als kosmische Energie verstanden. Diese vitale Energie durchdringt alles, was existiert und vorhanden ist und fließt durch Leitbahnen, auch Meridiane genannt. Es gibt zwölf Hauptbahnen und viele Nebenäste. Jede dieser Meridiane ist einem Organ zugeordnet. Aber nur wenige Akupunkturpunkte, die so genannten Shu-Punkte haben einen direkten Organbezug. Schmerzen entstehen, wenn das Qi nicht ungehindert fließen kann und sich die Energie an bestimmten Stellen staut. Da die Meridiane den ganzen Körper durchziehen, entsteht der Schmerz nicht nur am Ort des Staus, sondern auch an anderen Stellen. Durch Akupunktur und die Moxibustion, aber auch mittels der Ernährungslehre (Diätetik), der Kräuterheilkunde, der Tuina Massage sowie der Körpertechnik aus Atem- und Bewegungsübungen (Qi Gong) sollen die Blockaden gelöst werden. Die Behandlungskosten für Akupunktur betragen 30 bis 60 pro Sitzung. Für die Zusatzbehandlungen der „Moxibustion“ werden zwischen 5 und 15 verlangt.



Beifuss galt in Europa als Königin der Heilmittel

Vor vielen Jahrhunderten galt Beifuss auch hierzulande als wirksame Heilpflanze, ja lange Zeit gar als Mutter aller Heilkräuter. Es wurde gegen zahlreiche Frauenbeschwerden und Verdauungsprobleme eingesetzt und sollte außerdem auf magische Weise stärken und schützen. Schon lange vor Christus fand die Pflanze ihren Weg über Asien und Indien nach Europa und wurde bei uns heimisch. Schon Hippokrates kannte und empfahl im vierten Jahrhundert vor Christus die Wärmebehandlung mit dem Kraut und soll gesagt haben: „Was die Arznei und das Messer nicht heilen, heilt das Feuer“. Während der Kolonialzeit kamen viele westeuropäische Ärzte, die nach Persien, und Ostasien reisten, in Berührung mit der Brenntherapie. Der deutsche Arzt Engelbert Kämpfer (1651 – 1716) beispielsweise, der in Schweden Medizin studiert hatte und im Rahmen seiner Tätigkeit für die Niederländisch Ostindische Kompanie nach Indien und Ceylon gelangte, lernte dort im Fernen Osten Moxa kennen. Fasziniert von der Wirkung dieser Heil-



Petra Noll, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Shiatsu, Akupunktur inklusive Moxibustion, chinesische Kräuterheilkunde

pflanze beschäftigte er sich fortan damit. In seinem Buch „Spiegel der Moxibustionspunkte“ beschrieb er 60 Akupunkturpunkte. Insbesondere erforschte er, wie man mithilfe von Moxa und Akupunktur bakterielle Dickdarm-entzündungen behandeln konnte. 1788 erfolgte in Uppsala gar eine Doktorarbeit über die Moxibustion, berichtet

Hans Hoeting, einer der großen Kenner der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Auch wenn die Wirksamkeit der Methode bis heute nicht wissenschaftlich bewiesen ist, die Heilungserfolge sind oft verblüffend. Auch für Gesiene Federwitz, die an der Hamburger Heilpraktiker Schule Arcana lehrt. Sie wendet die Moxa-Therapie nicht nur bei Nierenproblemen und Schwächezuständen im Magen-Darmbereich an, sondern häufig auch in der Geburtsvorbereitung. Speziell, wenn Kinder in Steißlage liegen, gelingt es ihr durch das Nadelmoxen eines bestimmten Punktes am kleinen Zeh, dass sich das Baby im Mutterleib noch rechtzeitig dreht. „Das ist jedes Mal ein Wunder“, erklärt sie, man kann es nicht wirklich erklären, aber es funktioniert“.

INFOS

Societas Medicinae Sinensis (SMS)
Tel. 089-38 88 80-31
sms@tcm.edu

Offene Schule Ausbildung
www.tcm-edu

Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e. V.
Tel. (069) 53 05 66 30 oder
Tel. (08651) 69 09 19
sekretariat@agtcm.de
www.agtcm.de

Interviewte Therapeuten:

Petra Noll, Heilpraktikerin
Tel. (040) 59 45 73 80
info@petra-noll.de
www.petra-noll.de

Gesiene Federwitz, Heilpraktikerin mit Schwerpunkten Akupunktur Moxibustion, Schröpfen und Aschner-Methode,
Tel. (040) 20 00 54 56
nhp-federwitz@web.de

BUCHTIPPS

Andreas Noll
Traditionelle Chinesische Medizin
Grundlagen, Methoden, Behandlung von Beschwerden
Gräfe und Unzer, € 16,90

Hans Hoeting
Die Moxa-Therapie
Trias, € 22,95

Anzeige

Wirksame Übungen gegen Hallux & Co.

- Ihr maßgeschneidertes Trainingsprogramm
- Schluss mit Fehlbelastungen & Schmerzen
- Einfaches Wissen um richtiges Gehen und leistungsstarke Füße

In Ihrer Buchhandlung
Titel auch als eBook

www.trias-verlag.de



Spiraldynamik
intelligent movement

Christian Larsen
Gut zu Fuß – ein Leben lang
159 Seiten, 110 Abbildungen
€ 17,95 [D] / € 18,50 [A]
CHF 33,00
ISBN 978-3-8304-3418-4

 **TRIAS**
wissen, was gut tut

