

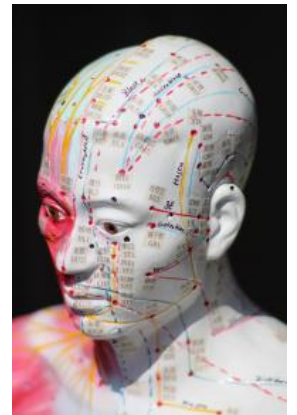


Die Logik der Gesundheit

Die **T**raditionelle **C**hinesische **M**edizin (TCM) – ein eigenes Gesundheitskonzept

Information über die Traditionelle Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin (im Nachfolgenden kurz als TCM bezeichnet) therapiert ganzheitlich in der Gesundheitsprophylaxe, in der akuten Therapie und als gesundheitliche Rehabilitation nach schweren Krankheiten. Sie setzt sich für eine ganzheitliche, den Körper, die Seele und den Geist betreffende Gesundheitspflege ein. Je harmonischer sich der Mensch dem natürlichen Rhythmus anpasst, desto mehr Chancen auf Gesundheit bestehen, denn Harmonie bedeutet Gesundheit. Es gibt also keinen gesunden Körper, wenn der Geist oder die Seele nicht gesund sind und umgekehrt.



Die TCM setzt sich als ganzheitliche Medizin aus verschiedenen Komponenten zusammen, mit denen der Patient behandelt werden kann: Akupunktur, Moxibustion (Erwärmung verschiedener Akupunkturpunkte mittels einer Moxazigarre), Schröpfen, Tuina-Massagen, Ernährung nach den 5-Elementen, chinesischer Kräutertherapie und fundierter Beratung bezüglich einer gesunden Lebensführung 😊.

Das TCM Konzept basiert auf den Lehren der seit Jahrhunderten praktizierten Traditionellen Chinesischen Medizin und kann gleichermaßen auch auf unsere westliche Lebensweise und Konstitution abgestimmt werden, denn die krankheitsauslösenden Ursachen sind oftmals dieselben. Ein bedeutender medizinischer Ansatz der TCM ist die Gesundheitsprophylaxe. „Erst gar nicht krank werden“, dafür bekamen die chinesischen Ärzte in früheren Zeiten ihren Lohn und dieser Ansatz ist eines der Hauptanliegen einer ganzheitlichen Philosophie.

Entspannen, runterfahren, gesunde frische Ernährung, Techniken des Qi Gong oder Tai Chi, Verspannungen abbauen durch Massagen, denn Harmonie im Körper bedeutet Gesundheit. Die TCM kennt seit vielen Jahrhunderten verschiedenste Verfahren, um Körper, Geist und Seele gesund und fit zu halten, denn diese drei Ebenen wirken immer zusammen und beeinflussen einander. Sie besitzt ein reichhaltiges Repertoire an unterstützenden Behandlungsmöglichkeiten. Chinesische Kräuterrezepturen und Akupunktur können auch rein prophylaktisch eingesetzt werden, um den Körper vor Angriffen von innen und außen zu schützen.



Krankheitsauslösende Faktoren aus Sicht der TCM

Die Sichtweise der TCM auf den menschlichen Körper ist eine andere als die der westlichen Medizin. Die TCM sucht die Ursache der Krankheit aufzudecken und das können sowohl Emotionen (innere krankheitsauslösende Faktoren) als auch klimatische Faktoren (äußere krankheitsauslösende Faktoren) oder aber auch unsere Lebensweise sein – dies alles hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Beispiel der Krankheitsentstehung aus Sicht der TCM

An einem Beispiel lässt sich die Denkweise der TCM schön illustrieren:

Ein 14 jähriger Junge spielt sehr gut Basketball, fast bei jedem Wurf legt er den Ball in den Korb. Beim Training tritt sein Trainer an ihn heran und sagt: „Na, das kannst du doch besser“ und bleibt hinter ihm stehen. Der Junge wirft und trifft wieder. Der Trainer sagt: „So, beim nächsten Wurf gibst du dir jetzt aber mal wirklich Mühe“. Der Junge wirft wieder und wirft daneben. Auch die weiteren Würfe gehen nicht mehr in den Korb. An jedem Wurf hat der Trainer jetzt etwas auszusetzen. Der Junge wird bald wütend, schließlich schmeißt er den Ball in die Ecke und verlässt den Platz. Der Trainer ruft ihm noch etwas hinterher, doch der Junge verlässt die Halle, ohne sich auch nur ein einziges Mal umzudrehen.

So eine Szene kennt bestimmt jeder. Was ist passiert? Aus Sicht der TCM hat sich der Junge, über die anfängliche Nörgelei des Trainers angefangen zu ärgern.

Dieser Ärger betrifft den Funktionskreislauf der Leber. Die Leber ist chinesisch betrachtet dafür zuständig, alle Organe mit Energie zu versorgen. Jetzt ist die Leber gestaut und die Energie wird nicht mehr richtig verteilt. Gallensaft wird zu viel oder zu wenig ausgeschieden und bei länger anhaltendem Stau, kann es zu Brennen und Unwohlsein im Magen kommen.

Die Leber selbst wird auch nicht mehr richtig mit Energie versorgt, d.h. wir können, je nach Disposition, bei länger andauerndem Stau folgende körperliche Symptome bekommen, wie z.B. trockene Haare, Sandgefühl in den Augen, rissige Nägel, angespannte Nackenmuskulatur, trockene Sehnen, was zu einem plötzlichen schnellen Reißen der Sehnen führen kann, „trockene Nerven“, gemeint sind alle neurologische Erkrankungen, wie z.B. Tics (Zuckungen im Gesicht), Parkinson, Multiple Sklerose, Fazialisparese, auch Einschlafstörungen mit einem Fall- oder auch Schwebefühl, bis hin zur Depression, Menstruationsbeschwerden, nicht genügend Muttermilchproduktion nach der Schwangerschaft, allgemeine Probleme mit dem schwanger werden und in der Schwangerschaft, Gallensteine, Gallenstau, Gallenkoliken, sowie ein allgemeines Gefühl der Gereiztheit, erhöhtem Blutdruck, gestörtes räumliches Vorstellungsvermögen was zu Schwierigkeiten z.B. beim Einparken führt, keine Lust mehr aufzuräumen, was bis zum Messie führen kann, man kann nichts mehr wegschmeißen und will auch nichts abgeben oder teilen, nicht mehr mit anderen reden, man zieht sich zurück, um nur einige der körperlichen und geistigen Beschwerden zu nennen, die zunächst von einem gestörten Leber Funktionskreis aufgrund einer Emotion ausgehen und sich dann als körperliche Symptome manifestieren können.



Die Aufgabe der Leber aus Sicht der TCM

Eine Aufgabe der Leber – oder besser des Funktionskreislaufs Leber - ist es, einen Lebensplan zu entwickeln, wo will man eigentlich im Leben hin, was soll passieren, was mache ich heute mit meinem Tag. Ordnungssinn gehört auch zur Aufgabe der Leber, den Tag strukturieren, früh aufstehen, etwas vorhaben, sich waschen, die Wohnung aufräumen, den Garten pflegen, das Auto waschen, die Nägel schneiden, sich pflegen, waschen und aufräumen.

Ist der Funktionskreis der Leber gestört, wird es für den Menschen immer schwieriger, sein Leber auf die Reihe zu kriegen, bis hin zur Depression und zum Messie Dasein.

Was stört die Leber?

Wenn der eigene Plan, den man sich von seinem Leben, oder auch nur von seinem Tagesablauf oder von einem Basketballtraining gemacht hat, durch andere gestört wird, wird sofort die Leber Funktion gestört, mit all den oben bereits beschriebenen Folgen, bis hin zu manifesten Krankheitssymptomen, falls sich die Blockade nicht lösen lässt oder zu lange besteht.

In unserem Beispiel hatte der Junge Spaß am Trainieren, aber die Reaktionen seines Trainers ärgerten ihn, bis er schließlich frustriert die Halle verließ.

Nach der Blockade in der Leber werden die Lungen und danach auch sein Herz blockiert und er kann weder für seinen Trainer, noch für seinen Lieblingssport noch die gleiche Liebe wie vorher empfinden. Wut steigt in ihm auf, die er gerne abregieren möchte. Der Appetit ist ihm bereits vergangen und er will auch mit niemandem reden.

Ab diesem Moment versorgt der Körper alle Organe vermehrt über die angeborene Essenz, der Körper läuft sozusagen im Notfallmodus und greift auf die Reserven zurück. Ist die gesamte Essenz erschöpft, die wir zum Zeitpunkt unserer Geburt mitbekommen und die ein Leben lang kontinuierlich verbraucht wird, stirbt der Mensch.

Aus diesem Grunde haben die Chinesen ein Hauptaugenmerk auf die Gesundheitsprophylaxe gelegt, die angeborene Essenz so gut wie möglich zu schützen und zu kultivieren, um ein längeres gesünderes Leben zu erhalten.

Damit dieses unliebsame Ereignis den Jungen nicht krank macht, ist es nötig, dass sich diese Blockade in seinem Leber Funktionskreis schnell wieder löst, damit die Energie wieder frei fließen kann und er davon nicht krank wird. Kleine Kinder und auch viele Frauen z.B. lösen so eine Blockade oft durch weinen. Bleibt die Blockade längere Zeit oder sogar jahrelang bestehen, ohne dass man sie lösen kann, werden sich Krankheiten im Körper manifestieren, deren Ursache anfangs vielleicht einfach ‚nur‘ eine Emotion z.B. Ärger über einen Trainer war. Aufgabe des geschulten TCM Therapeuten ist es, die jeweilige Ursache jeglicher Krankheit und Störung im Leben eines Menschen zu finden, was oftmals nur durch die Mitwirkung des Patienten gelingt.



Krankheitsauslösende Faktoren nach der TCM:

Klimatisch

Wind

Kälte

Sommer-Hitze

Feuchtigkeit

Trockenheit

Emotional

Freude

Wut /Ärger/Zorn

Traurigkeit

Angst

Sorge / Schwermut/Kummer

Lebensweise

Ernährung

Unausgewogene sexuelle Aktivität

Unangemessene geistige Aktivität

(z.B. zu viel Arbeit am PC/Managersyndrom)

Unangemessene physische Aktivität

(z.B. zu viel körperliche Arbeit, zu viel Sport,

zu wenig Bewegung)



Unsere emotional seelische Befindlichkeit hat sehr großen Einfluss auf unsere Gedanken und drückt sich wiederum über den Körper aus, z.B. in Körperhaltung, Schmerz oder Krankheit. Das gleiche gilt für Gedanken, mentale Programme und Glaubensmuster. Die TCM spürt in diesem Zusammenspiel der Kräfte bestehende Konflikte und Ungleichgewichte auf, sodass Heilung entstehen kann.

Einige TCM Therapien

Ernährungsberatung / Ernährung nach den 5 Elementen

Bewegungstherapien Tai Chi / Qi Gong / Innere Ruhe und Entspannung und viele Informationen

Akupunktur individuell zusammengestellt durch langjährige therapeutische Erfahrung

Kräutertherapie individuell zusammengestellte Rezepte aus chinesischen Kräutern auch für zu Hause

Schmerztherapie besonders geeignet für starke Verspannungen und chronische Schmerzen





Neugierig geworden?

Wer gerne mehr über die TCM und die Zusammenhänge zwischen Emotionen und Gesundheit erfahren möchte, ist gerne zu meinen Seminaren eingeladen.

Für Anfänger jetzt neuer Beginn ab Januar 2018:

Für alle, die bereits meine TCM Seminare besuchen, gelten unsere Zeiten wie gehabt nach telefonischer Absprache.

Erlernen der Zusammenhänge von Emotion und körperlichem Unwohlsein bis hin zur manifesten Erkrankung

TCM - Die Logik der Gesundheit

Anfänger jeden 3. Mittwoch im Monat von 19.00 - 21.00 Uhr - jeweils 18,- €

Termine buchbar unter 07042 - 27 60 130

Einfach mal reinschnuppern und die Logik der Gesundheit spielerisch und leicht besser verstehen lernen 😊

Seminare und ganzheitliche Schulungen

Praxis Schäfer

Schwabstraße 12/1
71665 Vaihingen an der Enz
07042 - 27 60 130

