



Diana Ramon,
Traditionelle
Chinesische
Medizin,
Rue Simplon 6,
1006 Lausanne

AKUPUNKTUR, EIN HELFER FÜR DEN HERBST

Der Spätsommer neigt sich dem Ende zu, das Licht verändert sich, die Tage werden kürzer und unaufhaltsam erhält der Herbst Einzug. Wir bereiten uns auf die kältere und feuchtere Jahreszeit vor, die auch Erkältungen, Gelenkschmerzen, und Hals-Nasen-Ohren Beschwerden mit sich bringt, die man sehr gut mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), insbesondere der Akupunktur behandeln kann.

Von Diana Ramon

Vielleicht gehören auch Sie zu denjenigen, die leicht anfällig gegenüber Erkältungen, Nasennebenhöhlen-Entzündungen oder allgemeiner Müdigkeit leiden? Oder vielleicht haben Sie seit Jahren Gelenkschmerzen, die sich mit dem Beginn des Herbstes verschlimmern? Dann wäre jetzt ein sehr guter Zeitpunkt, sich für Akupunktur und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zu interessieren. Sie könnte ihr Leben verbessern, denn sie hilft den Wechsel zwischen Sommer und Winter elegant vorzubereiten und das Immunsystem zu stärken.

Die Lunge als Energiezentrum

Der Herbst steht laut TCM für das Organ „Lunge“, weshalb gerade Hals-Nasen-Ohren-Entzündungen und Beschwerden der Atemwege (wie z.B. Entzündungen der Bronchien und Asthma) sehr eng verbunden sind. Durch eine Akupunktur-Behandlung können Atemwege befreit, Entzündungen und Schmerzen vermindert und die Selbstheilungskraft des Körpers verstärkt werden. Darüber hinaus erfahren wir noch

ein wenig über uns selbst, denn laut TCM erlaubt die Lunge uns im „Hier und Jetzt“ zu leben und die Qualität des Augenblickes zu geniessen. Sie beherbergt die Körperseele „Po“ – jener Teil von uns, der sich nie zähmen lassen wird und für alle unsere „primitiven“ Reaktionsweisen verantwortlich ist.

Po erlaubt uns, unsere Gefühle und Instinkte auszuleben. Ohne sie wären wir entweder apathisch, oder hysterisch. So sollte uns alles an einer gesunden Lunge liegen. Die Lunge ist laut TCM ein sehr delikates Organ, das leicht verletzbar ist. Dies bezieht sich sowohl auf das äussere, feuchtkalte Klima, sowie insbesondere durch starke Emotionen wie Trauer, oder Traurigkeit. Laut TCM hat auch ein starkes Gefühl wie Trauer die Kraft, die Lunge zu verletzen und z.B. eine Entzündung der Atemwege hervorzurufen.

Die Lunge kontrolliert laut TCM die äussere Schutzschicht und Tore unseres Körpers, welche Haut, Mund und Nase sind. Ziel einer Akupunkturbehandlung ist es, sie von akuten und schmerzhaften Beschwerden zu befreien und gleichzeitig die Lunge zu stärken, damit Sie keine Angriffs-



**BEI DER AKUPUNKTURBEHANDLUNG
MUSS IMMER DIE URSACHE DES ÜBELS
SAUBER ANS LICHT GEHOLT WERDEN,
WIE BEI EINER DETEKTIVGESCHICHTE.**



Im Herbst kann die Feuchtigkeit Stirnhöhlenentzündungen hervorrufen und Gelenkschmerzen erwachen lassen.

punkte liefern und keine Rückfälle zu befürchten haben und den Herbst als gemütliche Jahreszeit genießen können.

Gegen Feuchtigkeit wappnen

Gelenkbeschwerden wie Rheumatismus und Arthritis treten oft zu Beginn der kalten Jahreszeit auf. Laut TCM können externe Wiedereinflüsse wie Feuchtigkeit in den Körper eindringen und Krankheiten verursachen. Gelenke entzünden sich schmerzhaft und werden zur täglichen Qual. Dies lässt sich am besten behandeln, sobald erste Symptome einsetzen. Durch die feinen Akupunkturnadeln und die Moxibustion (eine Erwärmung spezifischer Körperpunkte) verschwinden Schmerzen und Entzündungen fast augenblicklich, Schwellungen werden gemindert. Oft sind nur wenige Behandlungen nötig, um die Lebensqualität zu verbessern. Gleichzeitig können Sie durch Tipps, z.B. zur Ernährung, im Alltag erste Selbsthilfe leisten.

Die Behandlungsmöglichkeiten der Akupunktur sind sehr vielseitig. Begleitend, individuell angewandt, kann die Aku-

LAUT TCM BEHERBERGT DIE LUNGE DIE KÖRPERSEELE „PO“, DIE SEELE UNSERES KÖRPERS, JENER TEIL VON UNS, DER UNSERE „PRIMITIVEN“ REAKTIONEN REGIERT.

punktur für jeden Lebensabschnitt ein optimaler Begleiter sein, um den Widrigkeiten des Alltags zu trotzen. Ihre erfolgreiche Anwendung beruht unter anderem darauf, dass sie den Einfluss emotionaler Faktoren auf unser Wohlbefinden berücksichtigt.

Die „Miss Marple“ Strategie

Ganz klar muss bei einer Akupunkturbehandlung immer die Person und ihre persönliche Geschichte im Vordergrund stehen. Die Ursache des Übels muss wie bei einer Detektivgeschichte ans Licht geholt werden, auch wenn zu Beginn die Hinweise verwirrend sein können. Nur wenn alle Faktoren abgeklärt sind, kann eine gründliche Therapie mit Langzeitwirkung für den Patienten stattfinden.

Üblicherweise bemerkt der Patient die nach den ersten Sitzungen eintretenden Veränderungen sofort und kann dem Therapeuten weitere Hinweise geben, welche die Therapie beschleunigen können. Ein Miteinander zum Therapieerfolg zwischen dem Patienten und Therapeuten ist besonders gewinnbringend. Ein Akupunkteur fragt sich immer, welche Organe laut TCM und mit Hilfe der Meridiane gestärkt, reduziert oder harmonisiert werden müssen. Ziel dabei ist, eine Strategie zu entwickeln, welche die Anzahl der Akupunkturnadeln auf ein Minimum reduziert und gleichzeitig alle Beschwerden verbindet, um zu einem möglichst schnellen und effizienten Behandlungsergebnis zu gelangen.

Für den Patienten ist die Akupunkturbehandlung sehr angenehm und erlaubt einen Zustand tiefster Entspannung. Die Angst vor den haarfeinen Nadeln ist unbegründet!

Den Schmerz ausser Gefecht setzen

Die Schmerztherapie ist ein wichtiges Anwendungsgebiet der Akupunktur. Man kann sich das Meridian-Leitbahnsystem ähnlich wie ein Nervensystem vorstellen, bei dem es durch eine Blockade zu Taubheitsgefühlen oder Schmerzen kommen kann. Wir haben jedoch die Möglichkeit, diese Leitbahnen wiederherzustellen. Dabei muss nicht unbedingt die verletzte Stelle direkt behandelt werden. Vielmehr reicht es aus, mit Hilfe der Akupunkturnadeln eine Art elektrische Verbindung unter- und oberhalb der zu behandelnden Stelle herzustellen. Dabei kommt auch die Moxibustion zu Hilfe. Diese erwärmt die schmerzende Stelle und lindert den Schmerz. Danach kann man sich vollkommen darauf verlassen, dass die Akupunkturnadeln das Qi an die richtige Stelle leiten und die Selbstheilungskraft des Körpers dazu animiert wird, eventuelle Traumata zu beheben. Oft setzt die Wirkung der Nadeln sofort ein, es dauert aber bis zu drei Tage nach der Sitzung, bis alle Reaktionen auf die Behandlung abgeschlossen sind. Ähnlich wie bei einer kleinen Wunde braucht es eine gewisse Zeit, bis der Körper geheilt wird.



Akupunktur erstellt mit Hilfe haarfeiner Nadeln eine Art elektrische Verbindung zum Punkt, der behandelt wird.

Akupunktur als Begleiter zur Schulmedizin

Akupunktur ist sowohl für Männer als auch für Frauen interessant. Oft bietet sie Behandlungserfolge, wenn die westliche Schulmedizin bereits in einer Sackgasse steckt. Immer öfter werden Akupunkteure bei Problemen wie nachlassender Libido, Hormonschwankungen, Überforderung durch gesellschaftlichen Druck und nach einer grösseren - mentalen oder sportlichen - Leistung, Schlafstörungen, Migräne, Regelschmerzen, Beschwerden in der Menopause, Überempfindlichkeit des Darmsystems (Reizdarm), Gewichts- und Stoffwechselproblemen etc. aufgesucht.

Ebenfalls von grossem Vorteil ist die Unterstützung der Akupunktur als Vorbereitungen zu herausragender sportlicher Leistung. In jeder Situation, in welcher der menschliche Körper besonders gefordert wird, ist sie ein optimaler Begleiter. Dabei können Behandlungen sowohl zur „boostenden“ Vorbereitung verhelfen sowie als sanfte und erholende Nachbehandlung genutzt werden.

Für den Patienten sind Behandlungen am erfolgreichsten, wenn westliche Schulmedizin und östliche Komplementärmedizin Hand in Hand arbeiten. Dabei vergrössert sich der Handlungsspielraum erheblich. Ideal wären komplementäre Kliniken. Gemeinsam ist man eben doch am stärksten! ■

LAUT DER TCM KÖNNEN STARKE GEFÜHLE WIE TRAUER ODER TRAUERIGKEIT DIE MACHT HABEN, DAS ORGAN LUNGE ZU VERLETZEN UND Z.B. EINE ENTZÜNDUNG DER ATEMWEGE HERVORZURUFEN.
