

## Moxibustion

Die Einwirkung von Wärme konzentriert auf einen Akupunkturpunkt wird als Moxa-Therapie bezeichnet. Zum Moxen werden die getrockneten Blätter des Beifuß-Krautes (*Artemisia vulgaris*) auf der Haut oder mittels Moxastab mit Abstand zur Haut abgebrannt. Die Wärme geht tief ins Gewebe und beeinflusst damit Organsysteme positiv.

### Wo hilft Moxa?

- Dysfunktionen des Wärmehaushalts
  - Qi-Stagnationen (Energie-Stau)
  - Qi-Mangel (Energie-Mangel)
  - stärkt Yang der Niere
  - vertreibt Kälte
  - bewegt Blut
  - löst Stauungen auf
  - vertreibt Wärme und Gift
- 

## Schröpfen

Schröpfen basiert auf einer uralter Therapieform und funktioniert nach dem Prinzip des Ableitens von Krankheitsstoffen. Nach TCM wird oft auch Hitze oder Kälte ausgeleitet, was zu einem viel besseren Körpergefühl führt.

### Wie funktioniert das Schröpfen?

Durch Aufsetzen von Schröpfköpfen wird mittels Feuer oder Pumpe ein Vakuum erzeugt, welches die Haut hochzieht. Alte, verklebte Stellen können sich so lösen und regenerieren. Die Durchblutung der Haut, des Gewebes und der darunterliegenden Organe können so günstig beeinflusst werden. Nach dem Tastbefund vorab wird entschieden, welche Areale mittels Schröpfen behandelt werden. Die Methoden unterscheiden sich durch trocken Schröpfen, Schröpfmassage oder blutig Schröpfen. Je nach Krankheitsbild macht es die Methode aus, welche baldmöglichst zum gewollten Ziel führt.

### Zum Schröpfen geeignet:

- Verklebungen und Verspannungen
  - Knieprobleme
  - Rückenprobleme
  - Schulterprobleme
  - Nackenprobleme
  - Verdauungsbeschwerden
  - Asthma
  - Immunstimulanz
- 

## Gua Sha

Gua Sha heisst schaben und wird in der TCM oft verwendet, um Wind vom Körper auszuleiten. Wind im Körper entsteht z.B. durch Wind-Kälte oder Wind-Hitze welche in den Körper durch äussere Einflüsse wie Kälte, Wind oder Hitze eingeschleust wird und in der westlichen Medizin oft als Erkältung wahrgenommen wird. Sie kann aber auch (Halskehre) verursachen oder sonstige Bewegungseinschränkungen

### **Wie wird Gua Sha ausgeführt?**

Bei dieser Methode wird mittels einer abgerundeten Kante eines Porzellanlöffels oder Hornschabers mehrmals über einen Bereich der Haut geschabt, bis eine deutliche Verfärbung und Blutungen unter der Haut auftreten. Gewöhnlich ist es kaum schmerzhaft, aber die Verfärbung bleibt ev. einige Zeit vorhanden.

---

## **Shiatsu**

Shiatsu ist eine ganzheitliche Massageform, die ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat und bedeutet Finger-Druck. Mit Shiatsu wird der Energiefluss im Körper angeregt und harmonisiert. Ungehindert fließende Lebensenergie (Qi) bedeutet seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden. Shiatsu aktiviert die Selbstheilungskräfte im Menschen, stärkt die vorhandenen Ressourcen und führt zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensqualität.

### **Wie wird Shiatsu praktiziert?**

Eine Shiatsu-Behandlung findet in bequemer Kleidung auf einer weichen Matte am Boden statt. Dabei wird mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien in fließenden Bewegungen sanfter Druck auf die Energiebahnen (Meridiane) ausgeübt.

### **Wann wird Shiatsu angewendet?**

Shiatsu ist empfehlenswert zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge und hilft bei:

- Schulter-Nacken-Rückenverspannungen
- Nach Unfällen und Operationen
- Verdauungsbeschwerden
- Zyklusstörungen
- Stressbedingten Symptomen wie Nervosität, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen
- Erschöpfungszustände
- Prüfungsangst
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Psychischer Unausgeglichenheit und Ängsten

Zudem ist Shiatsu angenehm bei Wechseljahrsbeschwerden und bei der Begleitung von Schwangerschaften.