

Traditionelle chinesische Medizin und Ayurveda

(Heilpraktiker und Masseur Robert Jäger)

Das harmonische Leben im Einklang mit den Jahreszeiten und der Natur sowie das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung ist die Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet Zutaten aus allen fünf Elementen, die der Jahreszeit und den regionalen Gegebenheiten entsprechend ausgewählt werden. So hat die Kost im Sommer einen erfrischenden und kühlenden Charakter, während im Winter gehaltvolle und wärmende Speisen und Getränke bevorzugt werden.

Ebenso ist es möglich, daß Sie über die Ernährung Einfluß nehmen auf Krankheiten, die z.B. entstanden sind durch zuviel Hitze bzw. Kälte. So wird bei Erkältungen durch den Genuß von Reisgerichten mit Lauch, Zwiebel, Lammfleisch und verschiedenen wärmenden Gewürzen (Ingwer, Nelke, Zimt, Knoblauch) die eingedrungene Kälte aus dem Körper herausgeleitet. Nach dem gleichen Prinzip können Sie auch auf Krankheiten einwirken, die durch Trockenheit (Arthrose) oder feuchte Hitze entstanden sind.

Das notwendige Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung erreichen Sie durch die regelmäßige Anwendung des Qigong. Dabei erzielt man mit ganz einfachen Bewegungen einen freien Fluß der Energien innerhalb der Meridiane und eine Entgiftung des Körpers sowohl von physikalischen Giftstoffen als auch von negativem Gedankengut. Sind durch langanhaltende Blockaden im Energiefluß Störungen bzw. Krankheiten entstanden, bietet Ihnen die traditionelle chinesische Medizin (TCM) eine Vielfalt an Möglichkeiten zur Behandlung.

Es sind vor allem die unterschiedlichen Formen der Akupunktur (Ohr-, Schädel-, Hand- und Körperakupunktur) zu nennen, bei denen mit Nadeln (alternativ Laser), die im Verlauf der Meridiane gestochen werden, eine regulative Wirkung auf den Energiefluß erzielt wird. Tuina-Massage, Moxa-Therapie und Schröpfen wirken sich ebenso wie die Akupunktur regulierend auf den Energiefluß aus. Sie sind die ältesten Therapieformen der TCM.