

Traditionelle Chinesische Medizin & Feng Shui

Im Rahmen der Messe „Aktiv und Gesund“ in Bonn-Beuel wird die leitende Ärztin des Zentrums für „Traditionelle Chinesische Medizin“ Köln, Dr. rer. med. Min Zhao-Höhn, am 11. und 12. Oktober Vorträge über „Traditionelle Chinesische Medizin“ - TCM - halten: Inhalt ist der Weg zur Gesundheit, Harmonie und einem erfüllten Leben mit Hilfe der TCM. Üblicherweise wird die TCM in der westlichen Welt mit Akupunktur gleichgesetzt. Dabei wird jedoch übersehen, dass in China, dem Heimatland der TCM, die Akupunktur nur ein kleiner Teilbereich aus dem Spektrum der möglichen Heilmethoden darstellt. In den Vorträgen wird dem ganzheitlichen Aspekt der TCM große Beachtung geschenkt.

Akupunktur

„Zhen“-Akupunktur im chinesischen Ausdruck bedeutet die Behandlungsmethode mit feinen Nadeln. Man sticht die Nadeln in Reaktionspunkte des menschlichen Körpers hinein, um Qi (vitale Energie) zu aktivieren, harmonisieren und zu regulieren, damit Krankheiten vorgebeugt oder geheilt werden. Akupunktur wurde bereits 2000 Jahre v. Chr. in China angewandt. Erst im 14. Jahrhundert n. Chr. wurde die Akupunktur durch Berichte von Marco Polo auch in Europa bekannt. Heute ist Akupunktur außerhalb Asiens in den westlichen Ländern eine ernsthafte Therapie geworden. In vielen Ländern ist sie bereits eine anerkannte Ergänzung zur westlichen Schulmedizin.

Akupunkturpunkte sind besondere Stellen, die auf den Meridianen liegen. Über diese Punkte sind alle Organe unseres Körpers beeinflussbar. Nachdem der TCM-Arzt eine chinesische Diagnose gestellt hat, wählt er eine Reihe von Akupunkturpunkten aus, die in diesem Fall unbedingt berücksichtigt werden müssen.

Akupressur

Tuina - Chinesische Manuelle Therapie

„Tuina“ heißt soviel wie „schieben und ziehen“. Die chinesische Akupressur gehört zu den ältesten Heilmethoden der Welt. Unter den Begriff „Tuina“ fallen sämtliche Behandlungsmaßnahmen, bei denen der Therapeut nur mit seinen Händen arbeitet. Tuina ist ähnlich der westlichen Massage und der manuelle

Therapie, sie ist eine Säule der Chinesischen Medizin. Hierzulande ist diese Behandlungsmethode nicht besonders bekannt.

Wie auch bei den anderen chinesischen Heilmethoden steht das ganzheitliche Verständnis des Menschen im Vordergrund. Wenn im Körper eine Blockade auftritt, kann das Qi (die Lebensenergie) nicht mehr frei fließen und die Gesundheit ist beeinträchtigt. Das kann sich zum Beispiel in Verspannungen äußern. Die Chinesen nennen die Laufbahnen des Qi im Körper "Meridiane". Die innere Organe sind durch 14 Meridiane miteinander verbunden. Durch die manuelle Stimulation bestimmter Punkte wird ähnlich wie bei der Akupunktur der Energiefluss im Körper angeregt und der Kreislauf kommt in Schwung.

Kräutertherapie

Natürliche Arzneien und Nahrungsmittel sind der Kern der chinesischen Heilkunst. Die Kräuterheilkunde macht in China etwa 80% der Anwendungen aus und ist somit das wichtigste Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die chinesische Arzneimittelliste umfasst 6000 Substanzen, die alle pflanzlichen Ursprungs sind. Über 300 dieser Mittel werden in mehr als 800 Formel dosiert und zusammengestellt. In der Regel besteht ein Mittel aus vier bis zehn Substanzen. Die Kräuterheilkunde ist eine Kunst für sich.

Ernährung nach 5 Elementen

Die Chinesen schenken ihrer Nahrung große Aufmerksamkeit. Für Chinesen ist der Übergang zwischen Arzneimitteln und Nahrungsmitteln fließend. „Das Nahrungsmittel ist Arzneimittel, die Arznei ist Nahrung“ sagt ein chinesisches Sprichwort.

Im Rahmen der Chinesischen Diätetik wird für Sie ein speziell auf Ihre Gesundheitszustand oder Erkrankung abgestimmter Ernährungsplan erstellt, der im weiteren immer wieder Ihren jeweiligen Bedürfnissen bzw. dem Gesundheits- oder Krankheitsverlauf angepasst wird.

Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin Köln,

Dr. rer. medie. Min Zhao-Höhn

Friedrichstr.4-6. • 51143 Köln-Porz • Tel: 02203-51364 • FAX -591300

www.tcm-zentrum-koeln.de