

Inhaltsverzeichnis

Produktionshinweis	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Seite 3
Wärmetherapie in der Traditionellen Chinesischen Medizin	Seite 5
Grundsätzliches zur Traditionellen Chinesischen Medizin	Seite 7
Huang Di Nei Jing	Seite 8
Qi, ein Ideenkonzept der Traditionellen Chinesischen Medizin	Seite 10
Namensursprung	Seite 11
Exkurs in die Traditionelle Chinesische Medizin	Seite 12
Qi, das Aktivpotential	Seite 13
Xue, das Blut	Seite 16
Han, die Kälte	Seite 18
Indikationen	Seite 20
Therapeutische Möglichkeiten	Seite 22
Kontra-Indikationen	Seite 23
Artemisia vulgaris, Beifuß	Seite 24
Material und Ursprung der Moxibustion	Seite 28
Faktoren für die Moxa-Qualität	Seite 30
Aufbewahrung von Moxa	Seite 31
Komplikationen der Moxa-Therapie	Seite 32
Komplikationen während der Moxa-Therapie	Seite 33
Komplikationen nach der Moxa-Therapie	Seite 34
Wo darf nicht gemoxt werden	Seite 35
Unterschiedliche Moxa-Techniken	Seite 36
Vorbereitung des Patienten	Seite 38
Nachbereitung des Patienten	Seite 39
Nach der Behandlung	Seite 41
 Allgemeine Anleitung - Schritt für Schritt	 Seite 42
Reiskorn-Moxa	Seite 45
Moxa-Hütchen	Seite 58
Direkte Moxa-Therapie mittels Moxa-Kegel	Seite 63
Moxen über Isolation	Seite 90
Moxa-Therapie mit Zigarre	Seite 113
Moxa-Zigarette	Seite 130
Smokeless Moxa	Seite 131
Magic-stick	Seite 132
Moxa mit Räucherstäbchen	Seite 133
Anräuchern mittels Moxa-Rauch	Seite 134
Moxa mit Instrumenten	Seite 135
Wärme- und Brennthherapie	Seite 139
Natur-Brenn-Therapie	Seite 168

Literaturverzeichnis - Gesamtübersicht	Seite 169
Literaturverzeichnis Thews-Verlag	Seite 176
Weitere Verlagsveröffentlichungen von Thews	Seite 178
Hör-CD-Verzeichnis Thews-Verlag	Seite 179
Der Autor	Seite 181
Weitere Empfehlungen	Seite 182



Beschreibung des Schriftzeichens⁶

Die Entstehung von Qi im Körper wird bereits im Schriftzeichen von Qi angedeutet.

Wir sehen hier eine moderne Schreibweise von Qi. Im oberen Drittel wird der Dampf dargestellt und in den unteren beiden Dritteln der Reis, welcher gekocht wird.

Somit setzt sich das Schriftzeichen Qi zu einem Drittel aus dem Symbol für Atem und zu zwei Dritteln aus dem Symbol für gekochten Reis zusammen.

In der Literatur werden unendlich viele Umschreibungen benutzt:

- Qi
- Chi
- Ki
- Energie
- Vitalenergie
- Aktivpotential
- Dynamik
- Potenz
- Odem
- Prana

Qi ist somit kein spiritueller Aspekt, wie er oft in der Literatur dargestellt wird, sondern entsteht aus zwei Anteilen:

- Atem
- Nahrung

Auch in der deutschen Sprache gibt es eine Redewendung, die andeutet, dass man eine materielle Basis zum Leben braucht.

- Man lebt nicht von Luft und Liebe allein.

⁶ Modernes Schriftzeichen Qi

Unterschiedliche Moxa-Techniken

Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet eine Methodenvielfalt. Genauso wie es bei der Akupunktur unterschiedliche Nadeltechniken gibt, gibt es unterschiedliche Moxa-Techniken bei der Moxibustion.

Die Moxibustion kann in unterschiedliche Bereiche gegliedert werden. Verschaffen wir uns erst einmal einen kurzen Überblick.

Wir kennen:

- indirektes Moxen
- direktes Moxen

Diese können weiter gegliedert werden in:

Indirektes Moxen:

- Moxa-Zigarette
- Moxa-Zigarre
- Moxa-Instrumente
 - Moxa-Box
- Moxa-Hütchen

Direktes Moxen:

- Reiskorn-Moxa
- Moxa-Kegel

Das indirekte und direkte Moxen kann noch mit Isolationsschicht versehen werden. Hierbei werden folgende Substanzen und Materialien bevorzugt:

- Moxa auf Knoblauch
- Moxa auf Schnittlauch
- Moxa auf Eisenhut
- Moxa auf Ingwer
- Moxa auf Pfeffer
- Moxa auf (Heil)-Erde
- Moxa auf Zwiebel
- Moxa auf Zimt
- Moxa auf Schalotten
- Moxa auf Salz
- Moxa auf Croton
- Moxa auf Medikamentenpulver

Zudem können zur Moxa-Therapie weitere Hilfsmittel eingesetzt werden:

- Moxa-Box, klein
- Moxa-Box, groß
- Moxa-Bügeleisen
- Moxa-Halter
- Moxa-Instrumente
- Moxa-Taschenofen

Die Kombination der Moxa-Therapie mit der Akupunktur ist ebenfalls möglich. Wir nennen dies:

- warme oder heiße Nadel
- Feuer-Nadel

Abschließend sei noch erwähnt, dass die Moxa-Therapie:

- ohne Narbenbildung
- mit Blasenbildung
- mit Narbenbildung

einhergehen kann.

Moxa-Therapie über Tao Dao

Tao Dao, LG 13 der Weg der Zufriedenheit, lässt sich hervorragend mit der Moxa-Therapie stimulieren. Aufgrund der Möglichkeit auf Lenkergefäß und Blasen Meridian einzuwirken, lässt sich dieser Akupunkturpunkt hervorragend zum psychischen Ausgleich einsetzen. Empirisch hat er sich sehr bewährt.

Es ist darauf hinzuweisen, dass dieser Akupunkturpunkt nicht bei

- Yin Mangel
- Hitze

gemoxt werden darf.

Eine Ingwerscheibe von 4 bis 5 mm Dicke wird mit einer Nadel mehrmals perforiert und anschließend auf die zu behandelnde Fläche oder den Akupunkturpunkt aufgelegt.

Mehrere Moxa-Kegel werden nacheinander darauf gesetzt und abgebrannt. Meist werden zwischen drei und fünf Kegel abgebrannt. Ist die Ingwerscheibe ausgetrocknet, wird sie durch eine neue ersetzt. Sollte der Patient ein unangenehmes Wärmegefühl empfinden, kann mittels einer Pinzette die Ingwerscheibe mit dem darauf stehenden Moxa-Kegel angehoben werden. Es wäre auch möglich, zwei Streichhölzer darunter zu legen. Somit hat die Ingwerscheibe keinen direkten Kontakt mehr zur Haut, die Wärme kann aber dennoch sanft einwirken.

Der große Vorteil dieser Methode ist die intensive Wärme in Verbindung mit den ätherischen Ölen von Ingwer. Ziel der Behandlung ist eine deutliche Rötung der Haut, entspannte Muskulatur und Gewebe. Gegebenenfalls wird die Haut nach der Behandlung feucht.

Indikationen sind gemäß der chinesischen Auffassung:

Psychoemotionale Probleme

- Traurigkeit
- Unzufriedenheit
- depressive Verstimmung
- Kummer
- Sorgen

Moxa-Zigarre über Schlüsselpunkten

Für bestimmte Körperregionen gibt es so genannte Schlüsselpunkte. Diese lassen sich hervorragend mittels einer Moxa-Zigarre erwärmen.

Wir kennen folgende Schlüsselpunkte:

Abdomen

- Ma 36, Chinesisch Zu San Li
- KG 12, Chinesisch Zhong Wan

Rücken

- Bl 23, Chinesisch Shen Shu
- Bl 25, Chinesisch Da Chang Shu
- LG 4, Chinesisch Ming Men
- LG 3, Chinesisch Yao Yang Guan

Thorax

- KG 17, Chinesisch Shan Zhong²⁵

Sehnen

- Gb 34, Chinesisch Yang Ling Quan

Muskulatur

- Ma 36, Chinesisch Zu San Li

Knochen

- Bl 11, Chinesisch Da Shu

²⁵ Alternativer Name ist Tan Zhong