

Moxibustion – Wärmebehandlung am Körper

Akupunktur ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bewährt und bekannt. Noch viel älter und ebenso wichtig ist die Moxibustion (Kurzform: Moxa).

Zur Behandlung mit Moxa wird getrockneter Beifuß verwendet. Von der getrockneten Beifußpflanze wird das Kraut abgestreift, verarbeitet und lose (Moxakraut), zu Rollen (sogenannten Moxazigaretten) oder kleinen selbstklebenden „Kegelchen“ geformt.

Die Therapie der Moxibustion wird sehr vielfältig genutzt. Wichtige Indikationen sind:

- schmerzhafte, verspannte Bereiche
- Kälte/ kalte Extremitäten / Kältezustände
- Unfruchtbarkeit bei Mann & Frau, mangelnde Libido
- Drehung des Kindes (Korrektur der Steißlage – sehr hohe Erfolgsrate)
- Magen – Darm – Problematik
- Schulter- / Rückenprobleme mit Verspannungen
- chronische Diarrhö
- Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Burn Out Syndrom
- Arthritis
- chronische Bronchitis
- Blasenkrankungen / - Entzündungen / Nierenschwäche = Kälte
- Stärkung des Immunsystems
- Durchblutungsstörungen
- Depressive Verstimmung
- zur Vorbeugung von Erkrankungen u.v.m.



Die Beifußbehandlung stammt aus China, wurde aber in Japan verfeinert.

Generell nutzt ein Therapeut gern die Kombination aus Akupunktur und Moxibustion.

In beiden Fällen aktiviert man die Energiebahnen im Körper um die Stagnation aufzuheben und das Chi (also die Energie) wieder zum Fließen zu bringen.

Mit der Moxa Anwendung wird darüber hinaus die „Kälte aus dem Körper“ geleitet, die Durchblutung gefördert und Triggerpunkte (sogenannte Schmerzpunkte - „verspannte Bereiche“) behandelt.

Dabei wird die Moxazigarette wenige Zentimeter über der Haut entlang geführt.

Die Kegel können in den zu behandelnden Bereichen (Schulter, Rücken, Nacken, Becken) aufgeklebt und abgebrannt werden. In beiden Fällen wird Wärme erzeugt.

Gearbeitet wird auf Reflexpunkten, Akupunkturpunkten und verhärteten Bereichen. Durch die wärmende und anregende Behandlung wird der Stoffwechsel aktiviert und das Immunsystem stimuliert.

In Europa nutzt man nur die wärmeaktivierende Wirkung. In Asien lässt man unter Umständen die Kegel sehr lange und intensiv auf den zu behandelnden Bereichen abbrennen und nutzt hiermit die blasenbildende Wirkung der Moxibustion. Diese Form der Narbenbildung intensiviert u. U. die Wirkung und den Heilerfolg.

In Europa ist dieser Form der Behandlung allerdings undenkbar und viel zu schmerzhaft.

Es gibt verschiedene Formen der Moxa - Behandlung:

- 1) direkte Moxibustion - hier wird die Moxazigarette einige Zentimeter über der Haut auf Trigger- oder Akupunkturpunkte entlang geführt und ein Wärmereiz auf der Haut erzeugt.



- 2) Indirekte Moxibustion – Zuerst wird eine Paste aus Ingwer, Pfeffer oder Heilerde aufgetragen oder Scheiben aus Knoblauch, Ingwer, Zwiebel. Auf diese Scheibe oder Paste wird der Moxakegel gesetzt und abgebrannt.



- 3) Moxibustion in Kombination mit Akupunktur – hier können sehr gut tiefer liegende Punkte oder chronische Verspannungen behandelt werden. Von der Moxazigarette wird ca. 1 cm abgeschnitten und auf den oberen Teil der gestochenen Akupunkturnadel gesetzt und angezündet. Durch das Abrennen wird ein Wärmereiz über die Akupunkturnadel in tiefere Hautschichten geleitet.
- 4) Auch kann Salz (z. Bsp. bei einer Blasenentzündung) in den Bauchnabel gegeben werden, darauf setzt man Moxibustionskegel und brennt diese mehrfach ab. Ebenso können spezielle Schmerzöle auf bestimmte Akupunkturpunkte gerieben und dann mit der Moxibustion gereizt werden.
- 5) Tigerwärmer (hier brennt eine kleine Moxazigarette in einem Röhrchen ab) nutzt man zur Moxibustion z. Bsp. bei Ohrkrankheiten , auch gibt es Moxahalter, Moxakästen und viele weitere Möglichkeiten

Moxibustion sollte vermieden werden bei:

- Entzündung
- Erkrankung (fiebrhafte, akute)
- Blutungen, bei offener Haut
- Hitzesyndrom
- Eiterungen
- Kleinkindern
- Krampfadern

Meiden Sie bitte auch stark behaarte Körperpartien, Bereiche mit großen Blutgefäßen, den Kopf und die Augenbereiche.

Moxibustion sollten Sie einem erfahrenen Therapeuten überlassen, da mitunter eine Hautreizung erfolgen kann oder sogar Verbrennungen mit Eiter- und Narbenbildung.

Ebenfalls sollten Sie wissen, dass es bei der Moxa Behandlung zu einer Rauchbildung kommt. Wer also allergisch auf Rauch und Geruch reagiert, sollte andere Behandlungsmöglichkeiten wählen. Bitte beachten Sie, dass Sie bei Allergien gegen Korbblütler auch von Moxa – Kräuter – Pflastern Abstand halten sollten.

Ansonsten bietet gerade im Winter oder bei starken Verspannungen, Blasenreizung oder schmerzhafter Menstruation die Moxa – Behandlung eine gute Alternative oder auch Kombination zur Akupunktur, Akupressur oder Homöopathie.

Elke Baier

Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Akupunktur / Misteltherapie / Phytotherapie

*E – Mail – Kontakt: Baier-E@hotmail.de
www.zenandearth.de*

Hinweis:

Texte & Bilder unterliegen dem © von Elke Baier / 2012