

# Selbstbehandlung

## *Moxibustion* *(Moxa-Therapie)*

Herzlich Willkommen

zu

## *Moxibustion*

*Mehr Energie für die richtigen Punkte*

*Was ist das und wie wendest du es selbst an ♥*



Die Moxibustion beziehungsweise Moxa- oder auch Brennthherapie genannt, ist ein uraltes Heilverfahren aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

In alten Skeletten hat man Nachweise gefunden, die beweisen, dass früher mit erhitzten Spitzen von Bambusstäben bekannte Akupressurpunkte mit Hitze behandelt wurden.

Diese wirkungsvolle Behandlung mit Wärme an gezielt ausgewählten Körperpunkten wird noch heute in der TCM auf verschiedene Arten praktiziert.

Zur Selbstbehandlung empfehle ich die Moxibustion mit einer *raucharmen Moxastange* (auf dem Bild sieht man eine sogenannten Moxazigarre).

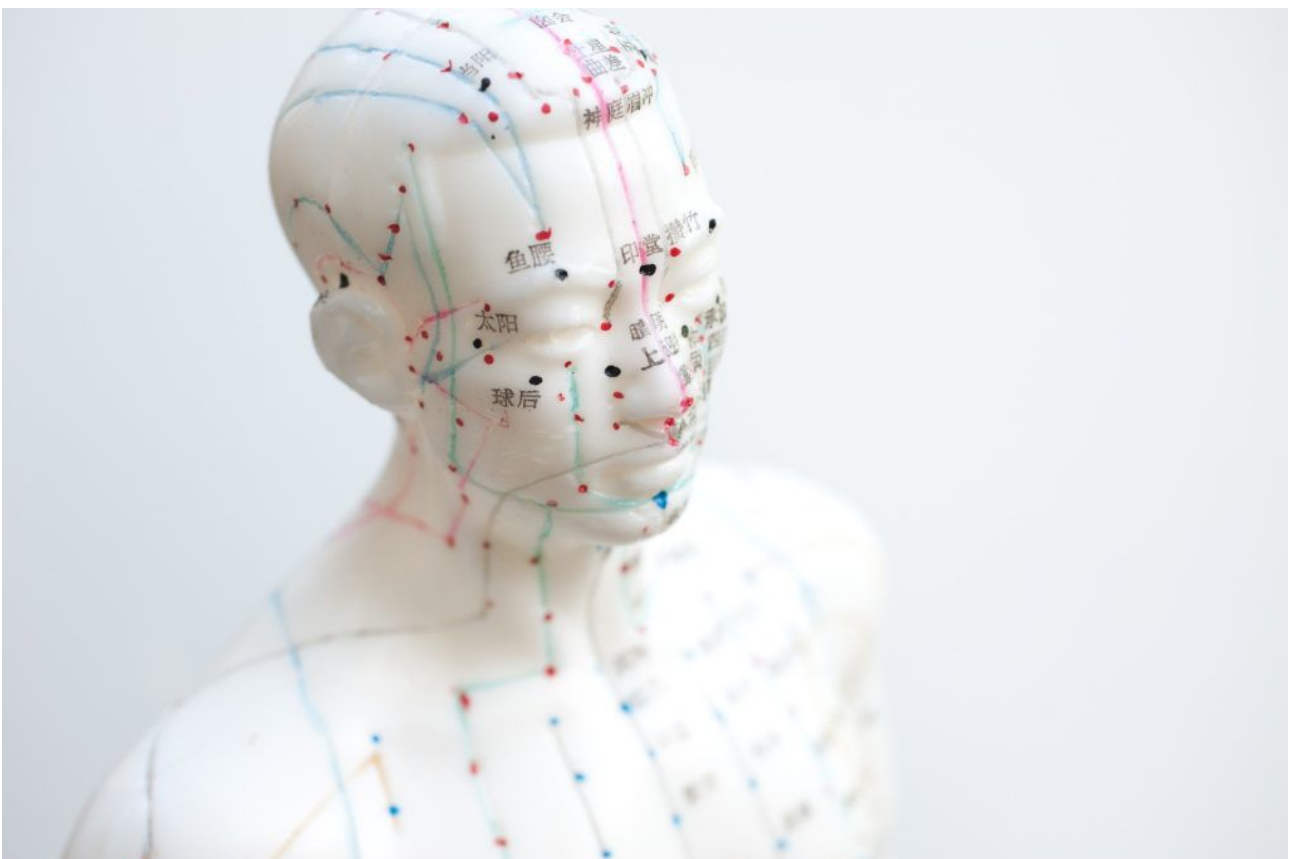
Online-Programm ♥

[www.Kinderwunsch-Expertin.com](http://www.Kinderwunsch-Expertin.com) | © Dr. med. Dunja Petersen

2 / 11

Der positive Einfluss von Wärme auf den Menschen ist uns allen schon lange aus verschiedenen Naturheilverfahren oder als Hausmittel bekannt. Natürliche Wärme unterstützt den eigenen Energiehaushalt, den Energiefluss und löst Stauungen auf. Wärme kann auf unterschiedliche Arten angewendet werden. Sehr bekannt sind beispielsweise ein Saunagang oder eine heiße Packung wie bei der Fango-Therapie oder als erwärmtes Kirschkernkissen. Auch die Infrarotlichtlampe wird häufig angewendet.

Die Wärmetherapie Moxibustion in der Chinesischen Medizin hat jedoch einen viel intensiveren Einfluss auf den Menschen als nur die Erwärmung. Durch die Anwendung einer ganz bestimmten Art von Wärme über ausgewählten Punkten auf dem Körper hat die Moxibustion Einfluss auf ganz bestimmte Energieflüsse und Regulationsprozesse. Das besondere an dieser Wärmetherapie ist, dass sie auf ganz bestimmten Körperpunkten angewendet wird: den Akupunkturpunkten. Diese Punkte werden „gemoxt“.



Um die Moxibustion und ihre Wirkweise besser zu verstehen ist es vorteilhaft sich zunächst das Video zur Moxibustion anzusehen und die Einführung in die TCM im eigenen Akupressur-Ebook zu lesen. Dann hat man eine erste Vorstellung von dem zugrunde liegenden Konzept der Energie-Leitbahnen und über das Akupunkturpunkte-System ♥

Online-Programm ♥

[www.Kinderwunsch-Expertin.com](http://www.Kinderwunsch-Expertin.com) | © Dr. med. Dunja Petersen

3 / 11

Ich gehe im Weiteren davon aus, dass Grundlagen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wie die Vorstellung der Energie (Qi), des Leitbahn-Systems (Meridiane) und zu Akupunktur- beziehungsweise Akupressurpunkten bekannt sind.

## Arten von Moxibustion

Es gibt verschiedene Arten wie man Moxibustion am Menschen ausführen kann.

WICHTIG:

Nur die ersten beiden Varianten (1.+2.) sind für die die Selbstbehandlung geeignet ;-)

In diesem Modul wird die Variante 1 beschrieben.

Eine Moxibustion kann

- 1. mit etwa 1 cm Abstand zur Haut mit einer Moxazigarre/-stange**
- 2. auf einem Salzkissen/einer Ingwerscheibe auf der Körperoberfläche liegend**
3. an einer gestochenen Akupunkturnadel\* befestigt und
4. direkt auf der Haut\* angewendet werden.

\* Diese Verfahren (3.+4.) sollten nur durch erfahrene Therapeuten angewendet werden.

Es kann unter anderem zu Verbrennungen kommen, wenn diese Form der Moxibustion nicht korrekt angewendet wird.



## Die Auswahl der Moxazigarre/-stange

Die TCM arbeitet mit ganz bestimmten Wellenlängen, die durch das Verbrennen von Kräutern zustande kommen. Diese Wellenlängen entsprechen unserer körpereigenen Energie sehr gut.

Um mit der oben erwähnten richtigen Wellenlänge zu arbeiten ist die Zusammensetzung der Kräuter in einer Moxastange entscheidend.

Das wichtigste Kraut in der Moxibustion das chinesische Beifusskraut (*Artemisia vulgaris*). Mitunter werden auch weitere Kräuter ergänzt, die die Wirkung oder eine bestimmte Therapie unterstützen sollen.

### **Können auch einheimische Kräuter verwendet werden?**

Dazu gibt es noch keine gesicherten Erkenntnisse. Daher empfehle ich es nicht.

Unser „deutsches oder europäisches“ Beifusskraut ist für eine Moxibustion mit gleicher Wirkung nicht sicher geeignet. Der Boden und das Klima, in dem die Beifusspflanze wächst nimmt Einfluss auf die jeweilige Wirkstoffentwicklung in der Pflanze. Um herauszufinden, ob Arzneipflanzen aus China auch in Europa angebaut werden, und dann dieselben Wirkstoffe enthalten gibt es laufende Studien.

Auf verschiedenen Versuchsfeldern werden einige typische Arzneikräuter aus der TCM angebaut und untersucht. Allerdings wird es noch lange dauern, bis es sichere Aussagen dazu geben wird, ob diese Kräuter dieselbe Wirkung entfalten wie die Kräuter aus China.

Die Moxazigarre wird aus getrockneten Kraut gefertigt. Das Beifusskraut kann auch verkohlt als Moxastange benutzt werden. Eine Moxastange oder sogenannte „raucharme Moxastange“ entwickelt weniger Geruch und weniger Qualm als das lose beziehungsweise gepresstes Kraut einer Moxazigarre.

Die Moxibustion mit raucharmem Moxa ist eine in der Praxis (oder zu Hause) häufig verwendete Form der Moxibustion, da sich der Geruch leicht vertreiben lässt und weniger haftet.

Der Nachteil einer raucharmen Moxibustation ist, dass das Anzünden der Moxastange etwas mehr Zeit kostet (siehe auch das Video zum Moxibustion mit einer Moxastange).

## **Wirkung der Moxibustation**

Indem man verbrennendes chinesisches Beifusskraut indirekt am beziehungsweise über dem Körper anwendet, erhöht man das Energieniveau in dem lokalen Bereich und mobilisiert den Energiefluss im Körper beziehungsweise in der behandelten Energie-Leitbahn (Meridian). Zudem wird die Wirkung des Akupunkturpunktes verstärkt.

Eine Moxibustion wendet man meist punktuell und vorzugsweise dort an, wo sich Akupunkturpunkte befinden. Diese werden gezielt von einem Therapeuten/Arzt für TCM ausgewählt und behandelt oder auch zu Hause von dem Menschen selbst behandelt.

Aus Sicht der TCM wird durch eine Moxibustion

- eine Energieleitbahn erwärmt
- Kälte ausgeleitet
- Energie bewegt
- eine Energieleitbahn geöffnet
- Durchblutung verbessert
- Blutstau gelöst
- Schwäche gestützt
- der Körper gestärkt
- das Yang angehoben.

Moxibustion kann bei sehr vielen Beschwerden hilfreich sein, sofern eine Erwärmung und Dynamisierung an den ausgewählten Akupunkturpunkten zur der den Beschwerden zugrunde liegenden Chinesischen Diagnose und dem Behandlungskonzept passt.

### **Ist Moxibustion harmlos?**

Eine Moxibustion, die nicht zu einer zugrunde liegenden Störung passt, kann die auftretenden Beschwerden verstärken. Daher ist es wichtig nur auf der Basis einer gesicherten TCM-Diagnose auf passend ausgewählten Akupressurpunkten zu moxen.

## **Gegenanzeigen**

Bei akuten Krankheiten wie beispielsweise einer Erkältung oder Blasenentzündung oder im Falle einer Schwangerschaft sollte man keine Moxibustion mehr anwenden, es sei denn es wurden in Absprache mit dem behandelnden Therapeuten oder Arzt für TCM bestimmte Punkte für diesen Zustand „erlaubt“ oder empfohlen.

Punkte über Wunden oder Krampfadern sollten nicht gemoxt werden.

## **Die Auswahl der geeigneten Akupunkturpunkte für eine Moxibustion**

Die Auswahl der geeigneten Akupunkturpunkte hängt wie erwähnt immer von der Diagnose aus Sicht der Chinesischen Medizin ab.

Nicht jeder der über 300 Akupunkturpunkte darf aus Sicht der TCM gemoxt werden.

Daher darf man nicht einfach alle zur TCM-Diagnose passenden Punkte moxen.

Darüberhinaus gibt es Akupunkturpunkte, die aus anderen Gründen nicht für eine Moxibustion geeignet sind, wie beispielsweise Punkte in der Nähe der Augen oder auf dem behaarten Kopf.

Für die Auswahl der wirkungsvollen Punkte benötigt man eine fachkundige Beratung und Unterstützung durch einen Arzt oder Therapeuten für TCM.

## **Ablauf der Moxibustation**

Die glühende Seite der Moxastange wird mit 0,5 – 1 cm Abstand zur Hautoberfläche senkrecht über den Akupunkturpunkt gehalten. Diese Entfernung ist abhängig von der individuellen Empfindlichkeit der Person gegenüber der Wärmeabstrahlung.

Die Haut über dem Punkt soll sich nach ein paar Sekunden erwärmen und heiß werden.

**WICHTIG:** wenn das Hitzegefühl zu Schmerz umschlägt, stoppt man diese jeweilige Moxibustion und lässt den Punkt kurz (bis ca. 10 Sekunden) abkühlen (5 Wiederholungen).

**ACHTUNG:** Hautkontakt mit der Moxastange vermeiden (Brandblasengefahr)!

## **Behandlungslänge und Wiederholungen pro Tag oder pro Woche**

Die Behandlungstärke unterteilt man in

1. Anzahl an Wiederholungen pro Akupunkturpunkt und
2. Anzahl der Behandlungen pro Woche und pro Tag.

In der Regel wird ein Akupunkturpunkt 5 mal mit einer kleinen Pause von wenigen Sekunden wiederholt behandelt. Der Akupunkturpunkt wird in der Regel auf beiden Körperseiten behandelt, also beispielsweise Niere 3 am rechten und am linken Fußgelenk. Danach geht man zum nächsten Punkt über und behandelt diesen ebenfalls 5 mal direkt nacheinander. Für jeden Punkt benötigt man dadurch ca. 1-2 Minuten Zeit.

In der Regel werden die Punkte einmal täglich behandelt.

Eine andere Frequenz legt der behandelnde Arzt oder Therapeut für TCM fest. Sie ist dann abhängig von der Diagnose oder der zu behandelnden Störung.

### **Wichtige Hinweise**

- Nach dem Moxen sollte man nicht sofort Kaltes trinken und sich gegebenenfalls etwas Warmes anziehen, wenn man in kältere Räume oder nach draußen geht. Andernfalls wird die zugeführte Wärme gleich wieder neutralisiert oder äußere Kälte kann über die behandelten Akupressurpunkte leichter in den Körper eintreten.
- Man sollte unmittelbar nach der Behandlung nicht essen (ca. 30 min); bei großem Hunger sind kleine warme Mahlzeiten erlaubt.
- Möglichst eine Stunde lang sollte geruht werden.
- Zudem sollte in der Zeit nach der Moxibustion ca. 30 min lang Ruhe vorherrschen. Man sollte nicht fernsehen, sich nicht ärgern und schwere Arbeiten vermeiden.
- Das Baden ist für etwa 6 Stunden nach der Behandlung nicht günstig.



# Vorbereitung der Moxibustion

## Anzünden, Abaschen, Löschen

(siehe auch Video zu Moxibustion)

Man benötigt:

- Teelicht, Feuerzeug oder Gasanzünder
- eine Schale Wasser oder Sand
- ein Gefäß zum Abaschen.



Ein Teelicht oder ein Gasanzünder sind zum Anzünden der Moxastange hilfreich, sowie etwas Geduld. Zusätzlich benötigt man ein kleines Gefäß mit etwas Wasser oder Sand zum Auffangen der Asche und zum Ablöschen der Moxastange nach dem Ende der Behandlung.

Man hält eine Spitze der Moxastange über das Teelicht und facht die Kohle durch gelegentliches Pusten gegen die Spitze etwas an um den Prozeß eine glühende Spitze zu haben zu beschleunigen. Im Laufe des Anfachsens entsteht bereits etwas Asche. Diese gebildete Asche wird in dem kleinen Gefäß jeweils abgeklopft um zu erkennen, wann die Spitze ausreichend glüht. Wenn Spitze sichtbar glüht, kann die Behandlung beginnen.

Zwischendurch wird die frische Asche der Moxastange regelmäßig angeascht.

Am Ende löscht man die glühende Spitze mit Wasser kurz ab oder man steckt die glühende Spitze in etwas Sand, sodass „das Feuer“ erstickt.

Damit eine Moxastange wiederverwendet werden kann muss eine in Wasser gelöschte Moxastange nach der Verwendung sofort trocknen können und auch trocken gelagert werden.

## Selbstbehandlung mit Moxibustion?

Bei unerfülltem Kinderwunsch beobachtet man häufig Symptome von Schwäche und Erschöpfung bei den Frauen oder Männern. Einige körpereigene Regulationsprozesse stocken und natürliche Funktionen schwanken in ihrer Aktivität. Davon sind in vielen Fällen auch die Fruchtbarkeit und Empfängnis betroffen.

Hinzu können aus Sicht der TCM durch äußere Eingriffe wie Untersuchungen, Operationen oder künstliche Befruchtungen Kälte- und/oder Stauungssymptome in bestimmten Organen oder Energieleitbahnen auftreten und die Bedingungen für eine Empfängnis und Schwangerschaft verschlechtern.

Gleichzeitig heisst es in der TCM: „Ein kalter Uterus empfängt nicht“. Gemeint ist, dass sich in einer zu kalten Gebärmutter (welche es nur in der TCM gibt...) keine befruchtete Eizelle einnisten kann.

Durch die Auswahl und Behandlung bestimmter Akupunkturpunkte mit Akupressur und/oder mit Moxibustion können viele Prozesse und die Fruchtbarkeit angeregt und verbessert werden. Der körpereigene Stoffwechsel und wichtige Regulationsprozesse werden durch diese Wärmebehandlung unterstützt. Durch eine zusätzliche Moxibustion werden Blutbewegungen, Energieflüsse und Stoffwechselprozesse angeregt. Dadurch verbessert sich die eigene Fruchtbarkeit und die Chancen schwanger zu werden steigen.

**Fazit:** Eine gute ausgeführte Moxibustion bei sich selbst kann die Gesundheit und Fruchtbarkeit verbessern und ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum eigenen Baby ♥

Ich wünsche dir für Dein kleines Wunder  
ganz viel Erfolg und Glück ♥

Deine *Dunja*



Haftungsausschluss: Die Teilnahme an diesem Kurs ersetzt keine Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten.

Online-Programm ♥

[www.Kinderwunsch-Expertin.com](http://www.Kinderwunsch-Expertin.com) | © Dr. med. Dunja Petersen

10 / 11

# Das Wichtigste zu Moxibustion

- ♀ Nicht die Haut berühren!  
Immer 0,5 - 1 cm Abstand zu Haut halten
- ♀ Die Moxastange senkrecht zum Punkt auf der Hautoberfläche halten
- ♀ Die frische Asche regelmäßig abaschen
- ♀ Die ausgewählten Punkte beidseits je 5\* und täglich einmal moxen
  
- ♀ Die Moxastange nicht in Wasser stehen lassen  
Zur Wiederverwendung muss die Stange trocknen
  
- ♀ Bei einer Verschlimmerung von Beschwerden nicht mehr moxen
- ♀ Nicht über Wunden oder Krampfadern moxen
- ♀ Nicht bei Erkältung oder anderen akuten Krankheiten moxen
- ♀ Bei Schwangerschaft nur nach Absprache mit dem Therapeuten moxen
  
- ♀ Nach dem Moxen ruhen (eine Stunde)
- ♀ Nichts kaltes Trinken, nicht in die kalte Luft gehen, nicht baden, nichts essen (Ausnahme: Kleinigkeit)