

KWAN YIN Dr. med. Ursula Schlenker

Fachärztin für Allgemein- und Sportmedizin,
Trad. Chinesische Medizin & Naturheilkunde

Weinbergstraße 24
D-88690 Uhdlingen-Mühlhofen
im Internet unter: www.tcm-am-bodensee.de



THERAPIEN - kurz erklärt

Senden Sie mir wegen meiner derzeit eingeschränkten telefonischen Erreichbarkeit gern Ihre schriftliche Anfrage via

Telefax: +49 (0) 75 56 - 92 91 72
eMail: info@tcm-am-bodensee.de

Seite 1 von 2
©Alle Rechte vorbehalten

Das wichtigste Ziel fernöstlicher bzw. naturheilkundlicher Therapiemethoden ist die (Wieder-)Herstellung der körperlichen, geistigen und seelischen Balance des Menschen. Die individuelle und ganzheitliche Betrachtung und Annahme des Ratsuchenden beinhaltet daher immer auch eine ausführliche Befragung, das begleitende Gespräch während der Behandlung und ggf. einen weiteren Kontakt auch nach Besserung der Beschwerden zur Abstimmung und Anpassung von (Arzneimittel-)Anwendungen.

Die zur Diagnose-Stellung herangezogene Puls- und Zungendiagnose, die körperliche Untersuchung und naturheilkundlich-kinesiologische Tests, sowie ggf. die Einbeziehung von Befunden der klassischen Hochschulmedizin geben einem erfahrenen Arzt oder Therapeuten ein umfassendes Bild über Ursachen und Zusammenhänge bei Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen. Das macht Naturheilkunde, besonders auch die Traditionelle Chinesische Medizin so wertvoll für die Gesundheitsvorsorge. Oftmals gar nicht ernst genommene oder fälschlich interpretierte Signale des Körpers können wichtige Hinweise auf Disharmonien und Störungen sein, deren Behandlung „auf ganz sanfte, natürliche“ Weise die Entstehung ernsthafter Erkrankungen verhindert. Nachfolgend können Sie mehr über einige der angewendeten Therapien und Behandlungsmethoden erfahren:

Craniosacrale Therapie:

Die Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) hat ihren eigenen Fließrhythmus vom Gehirn bis zum Kreuzbein, bzw. entlang der Nervenstränge. Störungen im Bereich der Wirbelsäule, des Beckens, der Kopf- und Halsgelenke, sowie Streß hinterlassen Spuren im Körper, die zu Fließunregelmäßigkeiten oder gar Stauungen im Hirnwassersystem führen. Der Therapeut kann mit manuellen Techniken den Fluß wieder in die natürliche Bahn lenken und Blockaden auflösen.

Weiche manuelle Therapien: (Ortho-Bionomy®)

Ein Leben in Balance stützt sich auf ein ausgeglichenes Zusammenspiel von Wirbelsäule, Gelenken und damit verbundenen inneren Organen, bzw. deren Funktionen wie die Atmung oder die Verdauung. Durch sanfte (das heißt, nur dem Körper angenehme und in eine freie Richtung gelenkte) manuelle Handgriffe werden Selbstheilungskräfte aktiviert. Die spezielle Wirkweise kann Ressourcen freisetzen und helfen, das persönliche Gleichgewicht, „die eigene Mitte“ zu finden.

Shiatsu:

Shiatsu ist die heilende Berührung für Körper und Seele.

Als eine, aus Japan stammende Form der Manualtherapie oder Körperarbeit bewirkt Shiatsu durch die Stimulation von Leitbahnen und Druckpunkten eine Ausbalancierung der Lebensenergien. Diese und verwandte (Tuina) Massagearten bedeuten mehr als reine Muskelentspannung. Es wird gezogen, gedrückt, geknetet mit Ellenbogen und Füßen über Reflexpunkten und Meridianen auf eine besonders tief einwirkende Art.

Anders als in den fernöstlichen Kulturen, ist in Europa die Berührung des Körpers vielfach soziokulturell mit Tabus belastet, die den offenen, in der Kindheit selbstverständlichen Zugang zum eigenen Körper verstellen. Dabei ist ein positives Körperbewußtsein Voraussetzung dafür, sich „in seiner Haut“ wohl zu fühlen, Berührung auch als ein wohltuendes „Streicheln der Seele“ anzunehmen.

Akupunktur:

Aus dem Lateinischen Acus = Nadel, pungere = stechen. Der chinesische Begriff ist „Stechen und Brennen“. Aber keine Angst! Das Setzen der sehr feinen Akupunkturnadeln z.B. am Ohr bzw. entlang der Körpermeridiane ist fast völlig schmerzfrei, so daß die Therapie sogar gut bei Kindern angewendet werden kann. Durch die Nadel wird gezielt über einem Akupunkturpunkt ein Reiz erzeugt, der gestörte biologische Regulationskreise des Organismus reflektorisch wieder normalisiert. Der Effekt kann durch leichte Nadelbewegungen verstärkt werden. Man nennt das „das Qi wecken“ oder „Deqi auslösen“.

Die Nadeln bleiben in der Regel 30 bis 40 Minuten liegen. Bei akuten Erkrankungen kann die Anwendung zweimal täglich sinnvoll sein, bei lange bestehenden, chronischen Krankheiten werden eher zwei Sitzungen pro Woche über einen Zeitraum von 6 bis 10 Wochen Erfolg versprechen.

Die heilende Wirkung der Akupunktur ist mittlerweile unumstritten. Einen Auszug aus der Indikationsliste der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu Beschwerden und Krankheiten, die auf eine Therapie mit Akupunktur besonders gut ansprechen, können Sie unter dem Navigationspunkt TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) herunterladen.

Moxibustion:

Bei dieser Therapieform werden dem Körper mittels Wärme neue Energien zugeführt. Über Meridianen oder gezielt angesprochenen Akupunkturpunkten stimulieren schwelend brennende Kräuter'zigarren', Kräuterkugeln oder -kegel durch die Erwärmung und die Entfaltung der Kräuterdämpfe die Energieflüsse. Diese verdichteten Arzneikräuter werden in die Nähe der zu behandelnden Region gebracht oder direkt auf Akupunkturnadeln aufgesteckt.

Schröpfen:

Das Schröpfen hat nicht nur in der chinesischen, sondern auch in der europäischen Heilkunde eine lange Tradition. In Gläsern unterschiedlicher Größe (Schröpfköpfe) wird die Luft erwärmt. Das rasche Aufsetzen auf die



Haut erzeugt ein Vakuum, so daß sich die Gläschen festsaugen und ca. 15 bis 25 Minuten verbleiben können. In der chinesischen Heilkunde geht man davon aus, daß mit dem Schröpfen in tieferen Schichten liegende Ursachen für eine Krankheit an die Oberfläche geholt werden. Neben der ausleitenden Wirkung werden Reflexzonen besser durchblutet und ihre Funktion angeregt.

Arzneikräuter: (Phytotherapie)

Die immer individuell zusammengestellten, hochwirksamen Heilkräutermischungen nutzen einen fast vergessenen, uralten Wissens- und Erfahrungsschatz über die Heilsubstanzen aus der Natur, dem auch die heutige Pharma-Forschung wieder zunehmendes Interesse schenkt.

Ganz ähnlich der kunstvollen Zeremonie der Teezubereitung in China, ist auch das Kochen der Kräuter zur Herstellung des Arznei-Suds (auch Dekokt genannt) ein kleines Ritual. Anders als die Einnahme einer Tablette entspricht die Vertiefung in diesen Vorgang der fernöstlichen Philosophie von den Wechselwirkungen und der Einheit von Körper, Geist und Seele. Ganz sicher wird das Gefühl, etwas Gutes und Wichtiges für sich zu tun, auch die Selbstheilungskräfte anregen und im Sinne einer Meditation zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit beitragen. Solch ein Dekokt, bzw. Tee muß übrigens keineswegs immer scheinlich schmecken.

Ernährung:

Gleich vorweg: Diät kommt von diaita = Ordnung, nicht von Verzicht.

Ca. 70% aller Krankheiten sind auf die heutige Ernährung zurückzuführen. Entsprechend kann bei jedem zweiten Menschen Heilung über den richtigen Umgang mit Nahrungsmitteln erreicht werden. Das beginnt mit der, auch im Rhythmus der Jahreszeiten, geeigneten Auswahl, der Zubereitung, dem Würzen und reicht bis zur Einnahme der Mahlzeiten.

Die große Bedeutung, die der Ernährung mit ihrer Wirkung auf die Entgiftung des Körpers und die Stärkung seines Immunsystems in der Traditionellen Chinesischen Medizin oder in der ayurvedischen Heilkunde zukommt, wird deutlich in der Lehre von den fünf Elementen bzw. den drei Doshas. Das Wissen darum erlaubt Kochen und Genießen ohne Reue.

Qigong:

Qigong ist die Übung mit dem Qi. Das Qi ist keine nach westlichen Kriterien erklärbare Größe. Am ehesten kann man es als ‚Lebensenergie‘ bezeichnen. Präventiv oder therapeutisch wirksam sind verschiedene Übungen, mit denen durch Vorstellung (Meditation/Entspannung), Atmung, Körperhaltung und Bewegung das Qi gestärkt und zum Fließen gebracht wird.

Kinesiologie: (Bewegungslehre, Untersuchung der Muskeln)

Kinesiologie ist ein körpereigenes Bio-Feedback-System, bei dem das Muskelgewebe im Mittelpunkt steht, mit dem bereits vor der Erkrankung ein Problem auf der Energieebene festgestellt werden kann. Es beruht auf dem von Neurologen weltweit bestätigten Zusammenhang zwischen Streß und Energieverlust. Danach sind die Muskeln quasi das „Gedächtnis des Körpers“.

Beim Muskeltest wird die getestete Person aufgefordert, den zum Testen benutzten Körperteil (meist ein Arm oder ein Bein) gegen den Druck der testenden Person an seinem Platz zu halten. Die dabei auftretenden Reaktionen („verriegelt“ oder „entriegelt“) lassen präzise Rückschlüsse auf eventuelle Blockaden oder störende Einflüsse zu.

Die vor etwa 40 Jahren in Amerika entwickelte und seither verfeinerte Methode vereint Erkenntnisse aus der Chiropraktik, der Traditionellen Chinesischen Medizin, sowie der Hirn- und Streß-Forschung und dient sowohl der Diagnostik wie auch der Therapie.

Zwar nicht im eigentlichen Sinne klassische Therapieformen, haben sich in meiner praktischen Erfahrung auch das „Familienaufstellen“ und „Thetahealing“ bei zum Teil lange bestehenden Problemen & Konflikten bewährt:

Familienaufstellung:

Seelische Bedrückung, die nicht selten bereits aus der Kindheit herrührt, kann krank machen, wenn sie nicht bewußt, aufgearbeitet und losgelassen wird. Liegt die Ursache in der Familie, hilft das Familienaufstellen, einen Schritt vor dem eigenen Schicksal zurückzutreten und in der Rolle des Zuschauer einen klareren Blick zu gewinnen. Um Lösungswege aus den Verstrickungen der Vergangenheit zu finden, gilt es zunächst anzunehmen, was ist und die Menschen einer Familie zu würdigen und zu integrieren (z. B. Frühverstorbene, erlittenes Unrecht). Die Gruppenarbeit mit „anonymen Stellvertretern“ in den Rollen der Familienmitglieder ist geprägt von liebevoller Annahme, Respekt und Achtsamkeit. Es wird wenig gesprochen und wertungsfrei gehandelt.

Thetahealing: (Ausbildung durch Vianne Stibal, Rom)

Thetahealing ist eine mentale Heiltechnik, um Blockaden und destrukturierende Gedanken und Gefühle wie ‚Selbstbestrafungsprogramme‘ zu lösen. Der Klient und der Anwender werden durch eine Meditationstechnik in einen Thetazustand der Hirnwellen gebracht, wodurch dann mit Anbindung an die höchste Ebene eine umfassende Heilung erfolgen kann. Diese Technik kann in in qualifizierten Seminaren jeder erlernen und damit sein Leben selbstbestimmt und positiv gestalten.