



Beitrag von Heilpraktikerin Kiltie Götze
November 2013

MOXIBUSTION

Gundbegriffe

Moxibustion ist wie Akupunktur, Kräutertherapie, bestimmte Massagetechniken und Körperübungen Bestandteil der Chinesischen Medizin. Obgleich Moxa oder Moxatherapie wie Moxibustion auch genannt wird, eine klassische chinesische Heilmethode ist, hat diese Therapie besonders im Zusammenhang mit der europäischen Kolonialgeschichte auch Einzug in Europa gehalten.

Das Wort Moxibustion setzt sich aus *mog(u)sa* (jap.) die Bezeichnung für getrocknete und fein geriebene Blätter des Beifußes und *combustion* (lat.) = Verbrennen zusammen.



Was ist Moxen ?

Moxibustion ist eine Reiztherapie. Ziel ist die Anregung der körpereigenen Kräfte, ein energetisches Ungleichgewicht wieder in Balance zu bringen. Als Reizmittel dient die Wärme.

Es gibt neben verschiedenen Techniken der Anwendung verschiedene Stoffe, mit denen gemoxt wird. Klassischerweise wird Beifußkraut ohne Zusätze

verwendet. Nach bestimmten Trocknungs- und Verarbeitungsverfahren wird das Kraut des Beifußes (*Artemisia vulgaris*) zu Moxakraut bzw. Moxawolle verarbeitet. Es werden Moxazigarren, Moxakegel oder auch loses Kraut bzw. Wolle angewendet. Die Wärme des brennenden Beifußkrautes kommt punktuell über Akupunkturpunkten oder auch großflächiger über Hautarealen zum Einsatz.

Was hat Yin, Yang und Qi mit Moxa zu tun?

Es würde den Rahmen dieses Beitrages sprengen, die theoretischen Fundamente der chinesischen Medizin hier erklären zu wollen. Ohne eine gewisse Vorstellung dieser Begriffe lässt sich allerdings auch die Anwendung von Moxibustion nicht verstehen. Also – ich versuche, es sehr verallgemeinert ausgedrückt zu erklären;

Stellen sie sich Qi als unsere Lebensenergie vor. (natürlich ist Qi in Wirklichkeit sehr vielschichtig) Qi kann einen Yin-Aspekt und einen Yang-Aspekt haben. Yin und Yang beschreiben bestimmte Zustandsformen wie z.B. Ruhe und Aktivität, Materie und Umwandlung, feucht und trocken, Nacht und Tag. Zwei weitere Aspekte sind Kälte und Wärme. Kälte ist eine Yin-Energie und Wärme eine Yang-Energie. Mit einer warmen Suppe nehmen wir z.B. Yang-Energie auf. Mit einem rohen Blattsalat oder einem Speiseeis wird unserem Magen Yin-Energie zugeführt. Das ist natürlich in einem bestimmten Maße nicht gesundheitsschädigend sondern oft sogar ganz lecker. Hier wie bei allem Anderen kommt es aber eben auf die Dosis an, die in diesem Falle die Energie ins Ungleichgewicht bringt. Gesundheit bedeutet nämlich auch, dass Yin und Yang in einem relativen Gleichgewicht sind.

Ist unsere Lebensenergie Qi beeinträchtigt, liegt auch eine Störung unserer Yin- und/oder Yang-Energie vor und damit ein Ungleichgewicht dieser Energien, was mit der Moxibustion wieder reguliert werden soll.

Anwendungsgebiete

Beim Moxen wird etwas verbrannt, also Wärme entsteht. Wärme ist ein Yang-Aspekt und demnach ist Moxen von seiner Qualität her Yang. Weil mit dem Moxen dem Körper Yang zugeführt wird, wird diese Therapie angewendet,

wenn ein Yang-Mangel- oder ein Yin-Fülle-Zustand vorliegt. das kann z.B. bei folgenden Beschwerden sein:

- Erkrankungen der Atemorgane
- Magen-, Darmerkrankungen
- Rheumatische Erkrankungen
- Urologische Erkrankungen
- Gynäkologische Erkrankungen

Da mit der Anwendung von Moxa auch Qi und Blut bewegt werden kann, wird diese Therapie auch zur *Schmerzbehandlung* eingesetzt.

Selbstbehandlung

In meiner Praxis erkläre ich Patienten bei gegebener Indikation die sachgerechte Anwendung, so dass sie sich auch zu Hause selbst moxen können.

Im Allgemeinen rate ich jedoch von einer Selbstbehandlung mit Moxibustion ab. Einerseits gibt es eine Reihe von Kontraindikationen, die die Anwendung verbieten und andererseits ist dem in Chinesischer Medizin nicht Sachkundigem der vorliegende individuelle Yin – Yang – Energieaspekt nicht bewusst, so dass die Beschwerden sich nach dem Moxen auch verschlimmern könnten.

Zum Abschluss

wünsche ich Ihnen einen goldenen Herbst, der den Yin-Charakter des Winters schon in sich trägt...

Heilpraktikerin Kiltie Götze