

THEWS-NEWS

NOW

Ausgabe 2 Oktober 2007



Liebe Besucher der Thews-News,
liebe Freunde der Traditionellen Chinesischen Medizin,

es hat länger gedauert, als wir gedacht haben, aber die neuen Thews-News kommen auch diesmal ins Haus, mit interessanten Themen rund um die chinesische Medizin.

Wie Sie merken, werden die Thews-News stärker wahrgenommen, es gibt tolle Beiträge aus verschiedenen Bereichen, vor allem auch von Therapeuten, die aus ihrem Leben erzählen.

Jedoch besteht Traditionelle Chinesische Medizin nicht nur aus Akupunktur.

Ich denke, im Thews-Verlag hat es nun drei interessante Bücher:

- Schabemethode in der TCM, Gua Sha Fa
- Schröpfen in der chinesischen Medizin Ba Guan Fa
- Moxatherapie, Jiu Fa

Sollten Sie Zeit haben und etwas schreiben wollen, die Leser wären Ihnen dankbar. Nehmen Sie sich also etwas Zeit zum Lesen und empfehlen Sie die Thews-News ruhig weiter.

Und da das Leben sowieso nicht nur aus Arbeit besteht, wünsche ich Ihnen allen die Kraft und den Mut auch Advent zu leben, etwas besinnlicher als sonst, sonst fragen wir uns wieder – wo ist die Zeit? Früher hatten wir doch soviel davon – doch vermehren kann man diese nicht. Nur die Erinnerung an gelebte Zeit bleibt uns.

Ihr
Franz Thews

Tradition kontra Moderne



Tradition kontra Moderne oder - Moderne kontra Tradition?
Medizin, TCM und Qi Gong heute und gestern.

Wie ist es möglich, dass wir heute – trotz modernster Technologien, genauesten Messgeräten und Untersuchungsmethoden so wenig an das Unfassbare und Unsichtbare glauben? Warum schauen wir mit skeptischem Blick, wenn jemand von energetischen Feldern spricht, Wasseradern oder die „innere Energie“ wecken will?

Waren es nicht schon vor tausenden Jahren die Chinesen, die ohne obige Techniken bereits mit energetischen Verfahren erfolgreich arbeiteten? Und dies auf unterschiedlichsten Ebenen: die Traditionelle Chinesische Medizin basiert auf dem energetischen Grundprinzip und behandelt das gleiche Spektrum an Erkrankungen wie es auch bei uns bekannt ist – und das schon seit über 2000

Jahren.

Ebenso gehen die ältesten Übungen zur Körperpflege – heute bekannt als Qi Gong, auf die energetische Arbeit mit dem Körper zurück. Hier aber noch viel mehr. Im medizinischen Qi Gong werden bewusst Übungen ausgeführt, die zum Beispiel die Nieren-Energie stärken können, und somit auch jene Erkrankungen, die diesem Disharmoniemuster entsprechen unterstützen können. So verhält es sich auch mit dem Herz-Qi Gong, Lungen Qi-Gong etc. Die Säule der Bewegungslehre spiegelt die energetische Komponente sehr deutlich wieder.

So hat mir ein weiser Lehrer einmal gesagt: „Qi Gong besteht 10% aus körperlicher Betätigung und 90% innerer, geistiger Arbeit“... An diesem Satz kann man deutlich die tiefe Wirkung und Auswirkung dieser speziellen Praktik ersehen.

Doch heute – heute werden diese Praktiken zur Körperpflege sehr „verwestlicht“ wiedergegeben – ja, häufig fehlt die energetische Komponente, als ob man den Satz umgedreht hätte: Qi Gong besteht aus 90% körperlicher Bewegung

und 10% geistiger Arbeit. Man schwingt die Arme, gymnastisch elegant, man erfindet neue Mischtechniken und verkompliziert die Grundideen. Um den Körper fit zu halten geht man lieber in Fitnessstudios und quält 2h den Körper mit Kraftübungen – dabei an den Urlaub oder das am Wochenende stattfindende Fest im Nachbarort denkend... Einer der wichtigsten Aspekte im Qi Gong ist die Konzentration und die Atmung – ohne diese Komponente erreicht man nicht einmal annähernd das Gewünschte.

Woran liegt das? Woran liegt es, dass der energetische und meditative Aspekt Richtung Moderne verloren gegangen ist?

Vielleicht ist es gerade der Aspekt der Technisierung, der uns gefangen nimmt und uns lehrt nur an das zu glauben, was wir sehen. Kennen wir nicht alle das Sprichwort „Ich glaube nur an das, was ich sehe...“? Auch in der Medizin ist es so: eine Krankheit bei uns wird erst dann als Krankheit definiert, wenn die apparativen Untersuchungsmethoden eine Veränderung zeigen – im Blutbild, Röntgen, Ultraschall oder CT. Doch ist eine Krankheit nicht schon vorher da, noch bevor es zu strukturellen Veränderungen im Körper kommt? Und so hätten wir den Knackpunkt erreicht: strukturelle Veränderungen. Strukturelle Veränderungen sind messbar, analytisch feststellbar, daher spreche ich häufig von der Schulmedizin als analytischer Medizin. Wir reduzieren im Westen die Krankheit auf strukturelle Veränderungen und behandeln das, was sich im Körper sichtlich verändert.

Gemäß der chinesischen Medizin bedeutet Krankheit oder Unwohlsein ein Ungleichgewicht verschiedener Energien und das Ziel ist es, diese durch bestimmte Therapiemethoden wieder in Gleichgewicht zu bringen. Hier hat die Krankheit einen kompletten energetischen Charakter. Und dieser ist nicht messbar, aber dennoch zeigt der Körper deutlich, wo die Energien im Ungleichgewicht sind und welche Symptome zu welchen Strukturen gehören. Hier ist das Ungleichgewicht schon lange zu sehen, bevor es zu strukturellen Veränderungen kommt.

Und so kann man mittels Qi Gong mit diesen körpereigenen Energien arbeiten, sie schulen und weiter entwickeln. Parallel dazu entwickelt sich auch der Geist und der Mensch wächst innerlich. Doch auch hier wieder: was heißt heute „innere Größe“? Floskeln, die in unserer modernen und technisierten Gesellschaft immer weniger an Bedeutung haben. Mottos wie „das Alte ist schon längst überholt“ oder „die moderne Technik ist nicht zu übertreffen“ hören wie immer wieder.

Nicht immer muss das Alte, hier meine ich die Chinesische Medizin mit samt ihren Praktiken und Tai Chi Chuan sowie Qi Gong, schlecht sein, im Gegenteil, vielleicht steckt in all diesen mehr als wir ahnen...

Marika Jetelina

Endometriose



TCM-Gynäkologie: Endometriose

Von Heilpraktikerin Martina Görges

Unter Endometriose versteht man eine gutartige, chronische Wucherung von Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) außerhalb der Uterushöhle. Das Vorkommen von endometriumähnlichem Gewebe betrifft hauptsächlich den Unterleib. Es siedelt sich dort an den Eierstöcken, Eileitern, Darm, Blase oder dem Bauchfell an. Selten kann dieses Gewebe auch in anderen Körperbereichen, wie z.B. Lunge, auftreten. Während des Menstruationszyklus werden durch die Hormone nicht nur die normale Gebärmutter Schleimhaut, sondern auch die Endometrioseherde beeinflusst. Es kommt zu entzündlichen Prozessen, der Bildung von Zysten sowie der Entstehung von Vernarbungen und Verwachsungen.

Die Endometriose zählt zu den häufigsten gynäkologischen Erkrankungen. Ca. 10 % aller Frauen im gebärfähigen Alter sind betroffen. Sie wird häufig bei akademisch gebildeten Frauen über 30 diagnostiziert, deren Kinderwunsch unerfüllt bleibt. Deshalb ist sie auch unter dem Namen „Erkrankung der Karrierefrauen“ bekannt. Mehr und mehr leiden aber auch jüngere Frauen an Endometriose.

Zu den Symptomen, die auftreten können, zählen: Unterleibsschmerzen zwischen den Regelblutungen, die im Laufe des Zyklus gravierender werden, starke Schmerzen während der Menstruation (Dysmenorrhoe) Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Schmerzen im unteren Rücken, starke oder verlängerte Blutungen, Übelkeit oder Obstipation. Viele Patientinnen leiden unter Unfruchtbarkeit.

Die westliche Medizin bietet hier die folgenden Behandlungsmethoden an:

- Die Gabe von synthetischem Testosteron, um das zyklische Wachstum der Endometrioseherde zu stoppen. Dabei wird eine Pseudomenopause herbeigeführt mit Nebenwirkungen wie Gesichtsbehaarung, Verkleinerung der Brust, Gewichtszunahme, Muskelkrämpfen, Akne, Leberfunktionsstörungen, Veränderungen der Stimme sowie Vaginitis. Die Arzneimittel werden über mehrere Monate verabreicht, damit die Endometrioseherde ausreichend schrumpfen können, so dass es zu einer Verbesserung der Symptome kommt oder eine OP ermöglicht wird.
- Bei schweren Fällen entfernt man das Endometriumgewebe operativ. Es wird so viel Gewebe wie möglich entfernt, wobei jedoch eine komplette Beseitigung schwierig ist. Möglich ist auch, dass die Eierstöcke entfernt werden müssen.
- Die Verordnung von nichtzyklischem Östrogen und Progesteron, um eine Scheinschwangerschaft zu erzielen. Während einer Schwangerschaft verbessern sich die Symptome der Endometriose. Zu den Nebenwirkungen können Zwischenblutungen, Übelkeit, Ödeme, Akne, Vaginitis, Gewichtszunahme, Depressionen, veränderte Libido und Haarausfall gehören.

Die Nebenwirkungen dieser Hormonbomben sind vielfältig und unangenehm. Zudem werden zwar die Symptome der Endometriose gelindert, aber die Krankheit an sich ist nicht geheilt. Nach Absetzen der Hormone kommen die Symptome häufig wieder. Bei einer Entfernung der Eierstöcke kommt es zu verfrühten Wechseljahren. Viele der Betroffenen fragen deshalb nach einer naturheilkundlichen Behandlung ohne schädliche Nebenwirkungen für den Körper.

Traditionelle Chinesische Medizin

In der traditionellen chinesischen Medizin ist das zugrundeliegende Muster der Endometriose die Blut-Stagnation. Auslöser sind z.B.: übermäßige sexuelle Aktivität während der Menstruation oder nach der Geburt, mehrere Geburten oder Fehlgeburten, unterdrückte Emotionen, chronische Erkrankungen oder Bauchoperationen. Zusätzlich zur Blut-Stagnation zeigen sich bei den Patientinnen unterschiedliche Ausprägungen von Leere und Fülle sowie Hitze und Kälte. Neben dem grundlegenden Faktor Blut-Stagnation muss deshalb der gesamte Organismus der Patientin betrachtet werden und auch andere Symptome zur Muster- bzw. Diagnosefindung herangezogen werden.

Folgende sechs Muster der Endometriose werden differenziert:

1. Qi- und Blut-Stagnation

Depressionen oder unterdrückte Gefühle führen zur Leber-Qi-Stagnation und in der Folge zu Blut-Stagnation. Blut- und Qi-Stagnation blockieren den freien Fluss von Qi.

Klinische Manifestationen: Spannungsgefühl in Brust und Abdomen, starke Schmerzen vor und während der Menstruation, Schmerzen schlimmer durch Druck auf den Unterbauch, Blutung: dunkelrot, klumpig, stockender Beginn, Schmerzbesserung nach Abgang von Klumpen

Zunge: purpurfarben, dunkel, Belag: dünn

Puls: saitenförmig, tief, rau

Therapieprinzipien: Leber-Qi regulieren und verteilen, Blut aktivieren, Stase bewegen

Therapie mit Akupunktur

Es können Punkte wie die folgenden gewählt werden:

- Le 3 bewegt Qi und Blut und beendet krampfartige Schmerzen
- MP 6 und MP 10 bewegen Blut und beenden Schmerz
- MP 8 reguliert die Blutzirkulation und Uterusblut
- Ren 3 reguliert Qi im Ren Mai und Chong Mai
- Ex-CA 1 (Zigong) stärkt Qi, reguliert Menstruation und beendet Schmerzen
- Ma 29 harmonisiert das Uterusblut
- Ren 6 bewegt Qi im Unterbauch

Zusätzlich zur Akupunktur werden individuell ausgewählte chinesische Kräuter verordnet.

2. Kälteretention und Blut-Stagnation

Kälte-Exposition während der Menstruation (Aufenthalte im Freien bei kühlen Temperaturen oder regnerischem Wetter, feuchtkalte Räume, kaltes Wasser etc.), der Genuss von energetisch kalten, rohen und schleimbildenden Nahrungsmitteln, Yang-Schwäche durch lange Krankheit oder Yang-Leere sind Ursachen für Kälteretention.

Klinische Manifestationen: Krampfartige Schmerzen vor oder während der Menstruation, besser durch Wärme, Blutung: spärlich, dunkelrot, mit Klumpen, weißblasse Gesichtsfarbe, Kältegefühl in den Extremitäten, Rückenschmerzen

Zunge: purpurfarben, Belag: weiß

Puls: saitenförmig und langsam

Therapieprinzipien: Kälte vertreiben, Uterus erwärmen, Blut bewegen

Therapie mit Akupunktur

Es können Punkte wie die folgenden gewählt werden:

- Ren 3 reguliert und wärmt den Uterus
- Ren 4 wärmt den Uterus
- Ren 6 bewegt Qi im Unterbauch, vertreibt Kälte im Abdomen
- MP 4 bewegt Blut im Uterus, öffnet den Chong Mai und reguliert die Regelblutung
- MP 8 bewegt das Blut, beendet Schmerz
- MP 10 reguliert die Menstruation, beendet Blutstase
- Ma 36 stärkt Qi
- Ex-CA 1 (Zigong) stärkt Qi, reguliert Menstruation und beendet Schmerzen

Eine Moxibustion von mindestens zwei der ausgewählten Punkte sollte durchgeführt werden.

Zusätzlich zur Akupunktur werden individuell ausgewählte chinesische Kräuter verordnet.

3. Yin-Mangel und Blut-Stagnation

Übermäßige sexuelle Aktivität sowie zahlreiche Geburten erschöpfen das Nieren-Qi und schädigen Chong Mai und Ren Mai. Bei schon existierendem Yin- oder Blutmangel führt eine lang andauernde Stagnation zu Hitze und das Nieren-Yin wird weiter geschädigt.

Klinische Manifestationen: Dysmenorrhoe, besser durch Kälte, Druck verschlimmert, Patientin fühlt sich fiebrig während der Menstruation, Durstgefühl, bitterer Mundgeschmack, Obstipation, dunkler Urin, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, eventuell rezidivierende genitale Infektionen

Blutung: hellrot

Zunge: rot, eventuell dunkle Punkte, Belag: gelb

Puls: schnell oder rau

Therapieprinzipien: Hitze vertreiben, Stagnation und Schmerz beseitigen

Therapie mit Akupunktur

Es können Punkte wie die folgenden gewählt werden:

- Le 2 kühlt Hitze
- Di 4 regt Zirkulation von Qi und Blut an
- MP 10 reguliert die Menstruation, beseitigt Hitze
- MP 8 bewegt das Blut, beendet Schmerz
- MP 6 nährt Yin
- Ma 29 reguliert die Menstruation
- Ren 2, Ex-CA 1 (Zigong) zur Schmerzlinderung

Zusätzlich zur Akupunktur werden individuell ausgewählte chinesische Kräuter verordnet.

4. Qi-Leere und Blut-Stagnation

Lange bestehende Milz-Qi-Schwäche (z.B. durch Ernährungsfehler, Stress), Qi- und Blut-Stagnation und andere chronische Krankheiten führen zu weiterem Qi-Mangel

Klinische Manifestationen: Schmerzen während der Menstruation werden durch Druck oder Wärme besser, blasser Teint, Müdigkeit und Erschöpfung, Dehnungsschmerz des Afters, weiche Stühle, Blutung: entweder spärlich oder stark, blassrot und wässrig

Zunge: blass, gedunsener Körper mit Zahneindrücken, Belag: dünn, weiß

Puls: langsam und schwach

Therapieprinzipien: Qi und Milz tonisieren, Blut bewegen

Therapie mit Akupunktur

Es können Punkte, wie die folgenden gewählt werden:

- MP 6 und Ma 36 stärken die Milz und tonisieren Qi
- MP 8, MP 10, Bl 17 regulieren den Fluss von Qi + Blut und beheben Blut-Stagnation
- Ren 4 nährt Blut und Gebärmutter
- Ren 6 tonisiert und bewegt Qi im Abdomen
- Le 3 + Di 4 tonisieren Qi und Blut und wirken schmerzlindernd

Eine Moxibustion von mindestens zwei der ausgewählten Punkte sollte durchgeführt werden.

Zusätzlich zur Akupunktur werden individuell ausgewählte chinesische Kräuter verordnet.

5. Yang-Mangel und Blut-Stagnation

Stagniertes Blut kann den Fluss des Nieren-Qi im unteren Erwärmer stoppen, so dass Yang-Qi nicht gewärmt wird und das Nieren-Yang sich erschöpft.

Klinische Manifestationen: Schmerzen während oder nach der Menstruation, Schwäche und Schmerzen im Rücken, Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten, Blutung: spärlich und langanhaltend mit Klumpen

Zunge: blass, geschwollen, Belag: weiß, schlüpfrig

Puls: tief, schwach

Therapieprinzipien: Yang tonisieren und wärmen, Blut bewegen

Therapie mit Akupunktur

Es können Punkte wie die folgenden gewählt werden:

- Ni 3, Ren 4, Bl 23 wärmen das Nieren-Yang, tonisieren Chong Mai
- MP 6 und Ma 36 stärken Qi und Blut
- Ex-CA 1 (Zigong) stärkt Qi, reguliert Menstruation und beendet Schmerzen
- MP 10 reguliert die Menstruation, beendet Blutstase

Eine Moxibustion von mindestens zwei der ausgewählten Punkte sollte durchgeführt werden.

Zusätzlich zur Akupunktur werden individuell ausgewählte chinesische Kräuter verordnet.

6. Schleim und Blutstase

Lange bestehende Blut-Stagnation blockiert den freien Fluss von Qi und führt zu einer abnormen Milz-Funktion. Körperflüssigkeiten werden nicht mehr ausreichend transformiert und transportiert. Schleim mischt sich im Uterus mit stagniertem Blut.

Klinische Manifestationen: Bauchschmerzen während der Menstruation, durch Druck Verschlimmerung der Schmerzen, Engegefühl im Thorax mit viel Schleim, Müdigkeit und Erschöpfung, Völlegefühl, Blutung: wenig, mit Klumpen

Zunge: purpurfarben, dunkel, Belag: dick, weiß

Puls: schlüpfrig

Therapieprinzipien: Schleim lösen, Blut regulieren

Therapie mit Akupunktur

Es können Punkte, wie die folgenden gewählt werden:

- Ren 12 und Ma 40 transformieren Feuchtigkeit und Schleim
- MP 9, MP 6 und Ma 36 stärken die Milz und tonisieren Qi
- MP 10 beendet Blutstase
- Ren 2 reguliert die Menstruation
- Ren 6 reguliert Qi im Abdomen
- Ex-CA 1 (Zigong) stärkt Qi, reguliert Menstruation und beendet Schmerzen

Eine Moxibustion von mindestens zwei der ausgewählten Punkte sollte durchgeführt werden.

Zusätzlich zur Akupunktur werden individuell ausgewählte chinesische Kräuter verordnet.

Allgemeine Behandlungsprinzipien

Bei der Wahl der Akupunkturpunkte muss auch der individuelle Zyklusstand (Menstruation, Ende der Menstruation, präovulatorisch, Ovulation, postovulatorisch, prämenstruell) der Patientin berücksichtigt werden. Bei der Verordnung von Kräutern sollte darauf geachtet werden, dass bei einer längeren Therapie (die häufig erforderlich ist) neben den Stase lösenden Mitteln auch Kräuter eingesetzt werden, die Qi und Nieren stärken.

Diätetische Empfehlungen

Kalte Getränke und Speisen sollten generell vermieden werden. Ebenso ungünstig sind viele Milchprodukte, Rohkost, Südfrüchte, sehr süße und fette Nahrungsmittel sowie häufige Brotmahlzeiten mit Käse.

Martina Görges ist Heilpraktikerin und Diplom-Übersetzerin. Sie arbeitet seit 2002 in eigener Praxis in Kerpen bei Köln. Ihr Spezialgebiet in der Naturheilkunde ist die Traditionelle Chinesische Medizin. Darüber hinaus arbeitet sie mit Homöopathie und anderen klassischen Naturheilverfahren.

Kontakt

Praxis für Naturheilkunde und Traditionelle Chinesische Medizin
Martina Görge (Heilpraktikerin)
Marienstraße 3
50171 Kerpen
Telefon: 0 22 37 - 65 57 25
Telefax: 0 22 37 - 65 57 27

www.martinagoerges.de
email: info@martinagoerges.de

Kinder sind das letzte wirkliche Abenteuer



In Deutschland kommen zu wenig Kinder zur Welt. Jede deutsche Frau hat im Schnitt 1,4 Kinder – kommen Ihnen diese Schlagzeilen bekannt vor? Es wird viel diskutiert, wie man den Deutschen nahe bringen kann, wieder mehr Kinder in die Welt zu setzen.

Unsere Gesellschaft, die Mobilität verlangt und damit Familien zerreißt; die Generation Praktikum, die nach dem Studium noch jahrelang auf einen sicheren Job warten muss – kein Wunder dass sich viele nur zögerlich für ein Kind entscheiden, und das oft erst wenn die biologische Uhr schon zu ticken anfängt.

Für viele aber klingen die Forderungen nach mehr Krippenplätzen, Ganztags-Betreuung und Elterngeld wie Hohn in den Ohren – den Paaren nämlich, die gerne Kinder bekommen würden, wo es aber nicht klappen will.

Nach 1-2 Jahren ungeschütztem Geschlechtsverkehr, in denen keine Schwangerschaft eingetreten ist, spricht man von Sterilität. Ist der Kinderwunsch stark, geht spätestens dann die Suche los – nach den Ursachen, und nach jemandem der helfen kann.

Der Ursachen gibt es viele, und meistens werden die Ärzte auch fündig – hormonelle Störungen, Verwachsungen von Eileiter oder Samenleiter, über- oder Untergewicht, und wenn man gar nichts findet ist es halt eine psychische Störung. Der Zweig der Schulmedizin der sich dann mit dem Problem befasst nennt sich Reproduktionsmedizin – ziemlich

unromantisch, finde ich. Ein Kind sollte doch in Liebe gezeugt werden, nicht im Reagenzglas?

Und unromantisch ist ja auch das Prozedere: Hormone schlucken, stndige Blutkontrollen und Ultraschall um genau zu sehen was denn in der Frau so vor geht, Insemination, IVF, ICSI und Kryokonservierung... die Liste der Methoden ist lang.

Dabei bleibt so einiges auf der Strecke, nicht so selten auch die eine oder andere Partnerschaft.

Aber warum möchte ein Paar ein Kind? Sicher hat jedes Paar seine eigenen Wünsche, Vorstellungen, Lebensziele. Das Selbstwertgefühl sinkt plötzlich, „was wenn wir kinderlos bleiben?“ Die Lebensplanung geht nur noch von Periode zu Periode, der eine oder andere gibt sich die Schuld. Selten wird die Psyche bei den „Reproduktionsmedizinern“ mit eingebunden, und die meisten denken: da müssen wir halt durch, wenn wir ein Kind wollen.

Gibt es noch einen anderen Weg? Ja den gibt es. Im Gegensatz zur Reproduktionsmedizin, die erst einige Jahrzehnte alt ist, ist der unerfüllte Kinderwunsch in der Naturheilkunde seit jeher ein Thema. Sei es, um nur einige Beispiele zu nennen, durch Moorbäder, die die Durchblutung anregen, oder durch Heilpflanzen, die den Menschen seit Jahrhunderten begleiten. Und natürlich auch die TCM kennt das Problem der Kinderlosigkeit, denn in allen Kulturen war es immer auch ein Makel und manchmal existenzbedrohend, keinen Nachwuchs zu bekommen, sorgten doch die Kinder im Alter für die Eltern.

Und natürlich ist es für einen Naturheilkundler selbstverständlich, Geist und Körper zu betrachten, immer auch die seelische Verfassung mit ins Boot zu nehmen.

In jedem Fall ist eine naturheilkundliche Behandlung nicht belastend für den Körper – im Gegenteil, hormonelle Störungen kommen wieder ins Gleichgewicht, der Körper wird entgiftet, Wohlbefinden stellt sich wieder ein. Wo glauben Sie, wird sich eine Eizelle lieber einnisten wollen?

Eine Garantie kann keiner geben, weder die Schulmedizin noch die Naturheilkunde. Aber in unserer Praxis behandeln wir nicht nur den Körper, sondern auch Ihre Seele darf zu Wort kommen – was verbinden Sie mit einem Kind? Was ist für Sie der richtige Weg?

Warum mir das Thema so wichtig ist? Weil wir selbst betroffen waren – unser Sohn Dorian ist heute knapp 2 Jahre alt und jeden Tag ein kleines Wunder.

Maria Schmitz
Heilpraktikerin
In Gemeinschaftspraxis mit Frank Schmitz, Heilpraktiker f. Psychotherapie (HPG)
Königstr. 17
91126 Schwabach
09122/887650
www.gesundheitspraxis-schmitz.de

Dan Tian



Dan Tian zu deutsch das „Zinnoberfeld“ ist ein Begriff aus dem Daoismus, der die "energetischen Zentren" des Körpers bezeichnet.

Dan Tian wird auch gerne als „purpurne Himmel“ übersetzt, welches auch eine zutreffende Übersetzung wäre.

Es werden drei Dan Tian unterschieden:

- in der Region des Unterbauches
- in der Region des Brustkorbes
- in der Region des Gehirns

Bei der therapeutischen Arbeit, sei diese nun durch:

- Energetisieren
- Meditation
- Akupunktur
- Farblichttherapie
- und andere Verfahren

wird die Aufmerksamkeit auf diese Regionen gelenkt.

Die Dan Tian werden mit den daoistischen Begriffen von:

- Vitalität
- Energie
- Geist

assoziiert.

In der Lehre des Tai Chi Chuan bezeichnet Dan Tian den energetischen Schwerpunkt eines Menschen.

Der untere Dan Tian besteht aus den Akupunkturpunkten

KG 4
KG 6

Welches als energetisches Zentrum zu bezeichnen wäre. Es ist ein Kraftzentrum für unterschiedliche Bereiche des menschlichen Daseins.

Hieraus kann die sexuelle Kraft geschöpft werden. Jedoch auch die Kraft, die wir im Kampfsport, besser bei der Kampfkunst beobachten können.

Mit dem Begriff „purpurne Himmel“ können wir im Westen oft nichts anfangen, aber wenn wir mal eine Alternative beschreiben würden wie zum Beispiel „der siebente Himmel“ und sie wären dort, würden sie sich gut bis sehr gut fühlen. Wer möchte nicht im siebten Himmel sein?

Doping ist das ganze Leben



Da bekomme ich doch leichte Gewissensbisse. Werde ich in den Unterrichten von Sportlern immer wieder gefragt, ob man mit Akupunktur die Leistung des Sportlers erhöhen kann. Gerade jetzt, wo Marathonlaufen so „IN“ ist. In allen Städten und Gemeinden werden diese gelaufen, es müssen ja nicht immer 42 km sein. Ist das nun schon Doping, eventuell legales Doping? Nicht ganz so illegal wie Blut – Doping, oder medikamentöses Doping?

Um einen Standpunkt einzunehmen, alles Doping, welches illegal durchgeführt wird, mit oder ohne Wissen der Sportler, ist moralisch verwerflich und durch nichts zu legitimieren.

Was gibt es denn in der chinesischen Medizin, mit Schwerpunkt der Akupunktur? Höher, schneller, weiter, erfolgreiche... das war doch der Yang – Aspekt. Die Negierung wäre, müde, schlaff, lethargisch, erschöpft... Was passiert aber, wenn der Sportler dies Yang – Punkte bekommt um höher, schneller, weiter, erfolgreicher zu werden. Er hat ja eine gute, sportliche Grundeinstellung und kann dadurch nur profitieren. So ist es auch. Bei Semi-Professionellen wird die Leistung im Ausdauersport bis um 10% gesteigert. Bei anderen die schon einen hohen Leistungsstand erreicht haben, geht es nur noch um marginale Steigerungen, jedoch mit Minimalaufwand.

Jedoch ist das moralisch zu vertreten? Hörte ich nicht gerade, auch essen ist Doping...

Nun wie gehe ich vor? Ich denke die Akupunktur kann nicht nur den Leistungsstand optimieren, sondern auch die geistige / emotionale Ausgeglichenheit fördern. So wäre die Akupunktur, in Form von Nadeltechnik, von Akupressur oder Ähnlichem aus zwei Gründen interessant.

Körperlich und geistig auf den Punkt, den Akupunkturpunkt fit gemacht, das ist die Idee. Es spart zwar kein mühsames Training, keine Entbehrung auf, kann aber doch so vieles bringen. Falls nicht für den Körper, dann doch für den Geist. Falls es nichts gebracht hat, oft ist es auch schwer die Leistungssteigerung zu dokumentieren – hat es nicht geschadet und dann wäre es auch an der Zeit sein Trainingsprogramm umzustellen.

Um welche Akupunkturpunkte handelt es sich?

Ma 30
Ma 36
Gb 30
Gb 39



Hero, der Film der Superlative

Der Namenlose erscheint eines Tages beim König von Qin und erzählt ihm eine Geschichte von den drei Attentätern:

- Weiter Himmel
- Zerbrochenes Schwert
- Fliegender Schnee.

Diese sind Erzfeinde des Königs und versuchen schon seit langer Zeit, diesen zu töten.

Der Film gliedert sich in vier unterschiedlich farbige Episoden:

- eine rote
- eine blaue
- eine weiße sowie als Unterepisode der weißen,
- eine grüne Episode

Rote Episode, der törichte Egoismus

In der ersten, der „roten Episode“, erzählt der Namenlose zunächst, Fliegender Schnee und Zerbrochenes Schwert hätten sich aufgrund glühender Eifersucht letztlich gegenseitig vernichtet. Der König von Qin bemerkt, dies sei zwar eine glaubwürdige Geschichte; er erkenne jedoch, dass der Namenlose lüge.

Blaue Episode, Idealismus bis zu Selbstvernichtung

In der zweiten, der „blauen Episode“, legt der König von Qin seine Sichtweise dar. Fliegender Schnee und Zerbrochenes Schwert seien in Wirklichkeit bereit gewesen, ihr eigenes Leben zu opfern, nur um ihr Ziel zu erreichen: die Vernichtung des Königs von Qin. Auch der Namenlose sei entschlossen, für die Vernichtung des Königs von Qin selbst in den Tod zu gehen. Der Namenlose gibt sich als ertappt zu erkennen.

Weißer Episode, alle unter dem Himmel.

In der letzten, der „weißen Episode“, offenbart der durchschaute Namenlose das wahre Gesicht von Zerbrochenes Schwert. Dieser habe bis zuletzt versucht, ihn, den Namenlosen, von dem Plan des Attentats auf den König von Qin abzubringen. Zerbrochenes Schwert habe dargelegt, weshalb er - entgegen allen bisherigen Darstellungen - den König von Qin auf keinen Fall töten wolle.

Grüne Episode, die Auferstehung

Durch die Kalligrafie sei ihm, Zerbrochenes Schwert, eine Wahrheit klar geworden. Verglichen mit dem „Wohl aller unter dem Himmel“ sei das Leid einzelner nicht mehr relevant. Allein der König von Qin als ein starker Herrscher habe die Macht, dem immerwährenden Krieg ein Ende zu bereiten. „Zum Wohle aller unter dem Himmel.“ Von der Menschenkenntnis des Königs von Qin beeindruckt, beschließt der Namenlose, es Zerbrochenes Schwert gleich zu tun. Er gibt den Plan der Ermordung des Königs von Qin auf. Und er opfert sein eigenes Leben, um den König in seiner Macht zu bestärken.

Der Film spielt in der „Zeit der Streitenden Reiche“. Er erzählt die Geschichte einer der Mordversuche am König von Qin durch den "namenlosen Helden". Der König, Ying Zheng hegt den Traum, China und somit alle unter dem Himmel zu vereinigen. Dieses Ziel wurde mit außergewöhnlicher Härte verfolgt. Dies gelang ihm im Jahre 221 v.Chr. und gründete schließlich als Qin Shi Huang (Qin Shihuangdi) als erster Kaiser Chinas die Qin Dynastie.



Kung Fu, die innere Stärke

Der Begriff Kung Fu auch Gōngfū, wird im Westen als Bezeichnung für verschiedene der chinesischen Kampfkünste verwendet, im engeren Sinne ist damit speziell die Kampfkunst der Shaolin-Mönche gemeint.

In den 1970er Jahren wurde der Begriff in den Vereinigten Staaten von Amerika, durch Bruce Lee und die Hong-Kong-Filme (Eastern) populär, später auch durch die Fernsehserie Kung Fu.

Im traditionellen chinesischen Sprachgebrauch ist Kung Fu keine Bezeichnung für die Kampfkünste im Speziellen, sondern für jede Fertigkeit, die man sich durch harte Anstrengung erarbeitet und in der man es zu einer gewissen Meisterschaft gebracht hat.

Dies kann sich auf die Kampfkünste, aber auch auf jede andere Tätigkeit beziehen. Der Sammelbegriff für alle chinesischen Kampfkünste ist Wu Shu.

Im Gebiet der Kampfkünste bezeichnet der Begriff Shaolin Kung Fu die Shaolin-Kampfkunst.

Mittlerweile wird der Begriff rückwirkend auch in China vermehrt verwendet, um die Kampfkunst vom Kampfsport begrifflich zu trennen.

Verwendung des Wortes in der chinesischen Philosophie
Das Wort „Kung Fu“ ist aus den Schriftzeichen

- Gōng steht für „Errungenschaft“
- Fu steht für „Mensch“

gebildet.

Der zusammengesetzte Begriff hat in der chinesischen Philosophie eine tiefgehende Interpretation.
„Kung Fu ist das Unterfangen des Menschen, sich durch ständiges Bemühen zu vervollkommen. Was immer wir auch tun, stets kommt in unserem Tun unsere innere Verfassung zum Ausdruck. Wenn wir unser Handeln vervollkommen, vervollkommen wir uns selbst.“

In diesem Sinne ist Kung-Fu die Arbeit an der eigenen Person, durch die konsequente Hingabe an eine Fertigkeit. Hier ähnelt der Begriff der Verwendung des Begriffes Do, zu Deutsch der Weg, oder Pfad in den traditionellen japanischen Künsten.

Neben der wörtlichen Bedeutung ist dies auch ein Hinweis auf die spirituellen Dimensionen und den Einfluss des Dào auf die Praxis der einzelnen Disziplinen.

Für viele ist Kung Fu auch eine „nicht messbare Qualität“, die einer Sache innewohnt. Ein gemaltes Schriftzeichen kann Kung Fu haben – der Schöpfer hatte, wie oben beschrieben, langes Training in die Vervollkommnung seiner Kunst investiert. So können Dinge, aber auch Tätigkeiten, z. B. Tanz, Musik oder Kampfbewegungen, über Kung Fu verfügen.



Kun Lun, ein Berg

Kun Lun ist ein Gebirgszug, eine knapp 3.000 km lange und bis 7.723 m hohe Gebirgskette in China.

Das Hochgebirge verläuft vom Fluss Jarkend, welcher die natürliche Grenze zum Pamir bildet, bzw. vom Karakorumpass (5.575 m ü. NN), der die Abgrenzung zum Karakorum darstellt, unter anderen entlang der Nordgrenze zum chinesisch-autonomen Gebiet Tibet in Richtung Osten. Dabei bildet es auf etwa 2.500 km Länge die Grenze zum Hochland von Tibet, der restliche östliche Teil befindet sich im chinesisch-autonomen Gebiet Xinjiang.

Das Kun Lun-Gebirge besteht im wesentlichen aus dem westlichen Prschewalskigebirge, das an den Nordrand des Hochland von Tibet stößt, und dem östlichen Marco-Polo-Gebirge, das an das selbe Hochland grenzt und an den Südrand des Qaidambeckens stößt. Vom Prschewalskigebirge zweigt in Richtung Nordosten der Nanshan ab. Die östliche Fortsetzung wird als Qinling Shan bezeichnet.

Die Gebirgsketten des Kun Lun Shan weisen über 200 Gipfel von über 6.000 m Höhe auf. Die höchsten Berge sind:

Ulugh Muztagh (6.973 m)*
Dingbei (7.625 m)
Muztag (7.282 m)*
Gozha Tsho (7.206 m)
Bukadaban Feng (6.860 m)
Yuzhu Shan (6.178 m)
Malan (6.056 m)
Tekiliktag (5.466 m)

Das Kun Lun-Gebirge entstand durch den Zusammenstoß der Platte des Indischen Subkontinents mit der Eurasischen Platte im späten Trias, wodurch sich der als Tethys bezeichnete Ur-Ozean schloss. Das bodenschatzreiche Gebirge ist großenteils eine Hochgebirgswüste.

Kun Lun, das daoistische Paradies

Das Gebirge ist auch in der chinesischen Mythologie als daoistisches Paradies bekannt. Die erste überlieferte Reise dorthin unternahm nach der Legende der König Mu Wang (1001 bis 946 v. Chr.) aus der Zhou-Dynastie.

Er entdeckte dort angeblich den Jade-Palast des Huang Di, des mythischen Gelben Kaisers und traf Xiwangmu, die Königliche Mutter des Westens, die ebenfalls dort ihren mythologischen Aufenthaltsort hatte.

Kun Lun, der Akupunkturpunkt

Nicht nur in der chinesischen Mythologie finden wird diesen Kun Lun, sondern auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin, hier insbesondere in der Akupunktur.

Kun Lun ist hier ein Akupunkturpunkt, der Name des Akupunkturpunktes gibt hierbei seine Lokalisation am Körper wieder. Ähnlich wie die Kun Lun Berge über alles hinaus ragen, ist es beim Maleolus externus, dem äußeren Knöchel. Er ragt ebenfalls weit hinaus.

Kun Lun

- eliminiert Wind
- eliminiert Hitze
- eliminiert Kälte
- bewegt das Blut
- entspannt die Sehnen
- stärkt den Rücken
- beseitigt Meridian – Obstruktionen
 - o Schmerzen
 - o Bewegungseinschränkungen

Der Kun Lun gilt als Meisterpunkt für die Wirbelsäule. Zudem ist er sehr gut bei Leere – Mustern einzusetzen.

Siddhartha, der Brahmane



Das Buch handelt von einem jungen Brahmanen namens Siddhartha und seinem Freund Govinda. Der von allen verehrte und bewunderte Siddhartha widmet sein Leben der Suche nach dem Atman, dem All-Einen, das in jedem Menschen ist.

Siddhartha, der Samana

Seine Suche macht aus dem Brahmanen einen Samana, einen Asketen und Bettler. Govinda folgt ihm auf diesem Weg. Siddhartha spürt jedoch nach einiger Zeit, dass ihn das Leben als Samana nicht an sein Ziel bringen wird. Zusammen mit Govinda pilgert er zu Gautama, dem Buddha. Doch dessen Lehre kann er nicht annehmen. Siddhartha erkennt zwar, dass Gotama Erleuchtung erlangt hat und zweifelt die Richtigkeit seiner Lehre nicht an, jedoch glaubt er, diese sei allein für Gotama selbst gültig. Man kann nicht durch Lehre Buddha werden, sondern muss dieses Ziel mittels eigener Erfahrungen erreichen. Aus dieser Erkenntnis heraus begibt er sich erneut auf die Reise und beginnt einen neuen Lebensabschnitt, während sich sein Freund

Govinda Gotama anschließt.

Siddhartha bei den „Kindermenschen“

Intensiv erfährt er nun seine Umgebung und die Schönheit der Natur, welche er zuvor als Samana zu verachten lernte. Er überquert einen Fluss, wobei ihm der Fährmann prophezeit, er werde einst zu diesem zurückkehren, und erreicht eine große Stadt. Hier begegnet er der Kurtisane Kamala, die er bittet, seine Lehrerin in der Kunst der Liebe zu

werden. Um sich ihre Dienste leisten zu können, wird er Kaufmann. Anfangs sieht er das Streben nach Erfolg und Geld nur als eine wunderliche Eigenart der „Kindermenschen“, wie er die dem Weltlichen ergebenen Menschen nennt. Bald wandelt sich jedoch sein Übermut in Hochmut und er wird selbst den Kindermenschen immer ähnlicher. Erst ein Traum führt ihm dies vor Augen und erinnert ihn wieder an seine Suche nach der Erleuchtung.

So verlässt er Kamala, ohne zu wissen, dass diese von ihm schwanger ist, und wandert, in dem Gefühl, tiefer als je zuvor ins Samsara, den Kreislauf von Leben und Tod und allen Handelns und Seins, verstrickt zu sein, bis er wieder auf den Fluss trifft, den er lange zuvor überquert hatte. Er steht kurz davor sich zu ertränken, als er erschrocken erkennt, wie weit er sich von seinem ursprünglichen Ziel, dem Erreichen des Nirvanas, entfernt hat. Nach einem Selbstmord wäre er nur noch stärker im Samsara gefangen, er würde wiedergeboren und kein Fortschritt wäre erreicht. Zufrieden über diese (Wieder-)Erkenntnis beginnt er zu meditieren und schläft ein. Beim Erwachen findet er neben sich den Mönch Govinda, der ihn allerdings zunächst nicht erkennt.

Auch Govinda ist noch nicht zum Buddha geworden und zieht nun zusammen mit anderen Anhängern Gotamas durch das Land. Zusammen mit ihm reflektiert Siddhartha über seine bisherigen Wandlungen: „Wo ist der Brahmane Siddhartha? Wo ist der Samana Siddhartha? Wo ist der Reiche Siddhartha? Schnell wechselt das Vergängliche, Govinda, du weißt es.“ Wieder versenkt er sich in die Meditation und spürt, dass er, wie einst nach seiner Trennung von Gotama, wieder ganz am Anfang seiner Entwicklung steht, wieder am Anfang eines neuen Lebens. Deutlicher als zuvor wird ihm die Erkenntnis über die Nichtigkeit des gelehrten Wissens und die Wichtigkeit der Erfahrung zuteil. Seine Gedanken zu diesem Zeitpunkt bilden in vieler Hinsicht gesteigerte Entsprechungen derer, die ihn einst bewogen, sich nicht Gotama anzuschließen, doch während sie damals eher theoretische Erwägungen waren, hat er sie nun, nach seinem Kennenlernen der Welt, unmittelbar erfahren.

Siddhartha, der Fährmann

Auf der Suche nach einem neuen Weg fühlt sich Siddhartha zum Fluss hingezogen und trifft wieder auf den Fährmann Vasudeva, den er bittet, ihn als Gehilfen anzunehmen. Vasudeva, der ebenfalls die Erleuchtung erreicht hat, lehrt ihn, dem Rauschen des Flusses zu lauschen und von diesem zu lernen.

Siddhartha, der Vater

Dort am Fluss als Fährmann trifft er Kamala wieder, die sich auf einer Pilgerreise zu dem sterbenden Gotama befindet. Sie führt den gemeinsamen Sohn, der wie sein Vater den Namen Siddhartha trägt, mit sich, stirbt jedoch noch am Fluss an einem Schlangenbiss. Siddhartha nimmt den Sohn auf und möchte ihm, der bisher nur das luxuriöse Leben der Stadt gewohnt ist, Bescheidenheit und Ruhe lehren. Er begeht hiermit aber unwissentlich denselben Fehler, den er einst Gotama vorgeworfen hatte: Er glaubt, mit Hilfe der Abschirmung von der Welt dem jungen Siddhartha den Weg zur Erkenntnis ersparen zu können und in der Lage zu sein, ihm diese, soweit er sie bereits selbst erreicht hat, zu vermitteln. Angewidert von dem stets milden Verständnis für alle seine Provokationen flieht der Sohn über den Fluss. Entgegen dem Rat Vasudevas folgt Siddhartha ihm, erkennt jedoch vor der Stadt die Sinnlosigkeit seiner Suche. An der Stätte des ersten Zusammentreffens mit Kamala erkennt er, dass er seinen Sohn loslassen muss, um auf seinem Weg zum Nirvana voranschreiten zu können. Lange Jahre nagt dieser Vorfall an dem sich ausgeglichen wahnenden Siddhartha, bis langsam in ihm die eigentliche Erkenntnis, was Weisheit sei, zu reifen beginnt und er sich seinem Mentor offenbaren kann. Wieder lehrt ihn dieser auf den Fluss zu hören und ihn zu beobachten, der sich ständig wandelt und doch immer derselbe Fluss bleibt. Siddhartha erkennt in dem Konflikt sein eigenes Leben wieder, sich selbst als Kind, junger Mann und Greis. Nach Vasudevas Tod führt Siddhartha dessen Arbeit als Fährmann fort.

Siddhartha, der Erleuchtete

In einem letzten Bild zeigt Hermann Hesse noch einmal das Aufeinandertreffen der Jugendfreunde Siddhartha und Govinda, dem Vollendeten und dem noch immer Suchenden. Dieser Gegensatz, der durch das ganze Buch hindurch in immer wieder anderen Facetten

Quelle: www.wikipedia.de



Wu Wei

Der Begriff Wu Wei stammt aus dem Daoismus.

Er wird definiert als Nichthandeln im Sinne von:

- Enthaltung eines gegen die Natur gerichteten Handelns

Der Begriff Wu Wei begründet sich aus der daoistischen Auffassung vom Dao, dem umfassenden Ursprung und Wirkprinzip, das die Ordnung und Wandlung der Dinge bewirkt, so dass es nicht weise wäre, in das Walten dieses Prinzips einzugreifen.

Die letzte Wahrheit ist gemäß dieser Lehre eins und handelt spontan, ohne dass der Geist des Menschen in sie eingreifen müsste. Die Rückkehr zum Ursprung kann nur erfolgen, wenn das dualistische Denken aufgegeben wird und die Handlungen natürlich und spontan erfolgen.

Wu Wei bedeutet nicht, dass man gar nicht handelt, sondern dass die Handlungen spontan in Einklang mit dem Dao

entstehen und so das Notwendige getan wird, jedoch nicht in Übereifer und blindem Aktionismus, die als hinderlich betrachtet werden, sondern leicht und mühelos. Es ist ein Zustand der inneren Stille, der zur richtigen Zeit die richtige Handlung ohne Anstrengung des Willens hervortreten lässt.

Das Vollkommene wird im Daoismus als leer, weich und spontan gedacht und entsprechend sollte auch das Handeln sein, d.h. ohne ein Eingreifen des dualistischen Intellektes, sich der Situation anpassend und intuitiv. Das vollkommene Handeln erkennt intuitiv das beste Mittel und es erscheint als sinnlos, seine Energie in unfruchtbaren Handlungen um der Handlung willen zu erschöpfen, sondern das Handeln sollte sich auf die geeigneten Umstände und Mittel beschränken. Die beste Übersetzung des Begriffes Wu Wei wäre somit „Nicht-Eingreifen“ bzw. „Handeln durch Nicht-Handeln“, und es handelt sich um eine Art von kreativer Passivität.

Aus dieser Haltung des Geschehenlassens resultieren auch Gewaltlosigkeit und Widerstandslosigkeit als natürliche Folge.

Der Begriff Wu Wei erschien in der chinesischen Philosophie zum ersten Mal im Dao De Jing und blieb ein Wesensmerkmal des Daoismus.

Zuang Zi:

„Wenn du auf dem Wasser reisen willst, ist ein Boot dafür geeignet, weil ein Boot sich auf dem Wasser in geeigneter Weise bewegt. Wenn du aber an Land gehst, kommst du damit nicht weiter und wirst nur Ärger haben und nichts erreichen als dir selbst Schaden zuzufügen.“

Dao De Jing:

„Niemand machen und doch bleibt nichts ungetan.“
Der Edle tut es ohne Absicht.

I Ging:

„Ohne Absicht bleibt doch nichts ungefordert.“

Li Tie Guai



Li Tie Guai auch Tie Guai Li, ist ein berühmter daoistischer Unsterblicher der chinesischen Mythologie. Er gehört zur Gruppe der „Acht Unsterblichen“.

Der Legende nach, soll Li Tie Guai ein gutaussehender Mann gewesen sein, der seinen Körper verlassen hat und auf Seelenreisen gehen konnte.

Eines Tages befahl er seinem Jünger, während einer solchen Reise seinen Körper zu bewachen und ihn nach sieben Tagen zu verbrennen, falls er bis dahin nicht zurück sei. Am letzten Tag wurde der Schüler zu seiner sterbenden Mutter gerufen, und er verbrannte den leeren Körper kurz vor Ablauf der Frist. Li kam zurück und fand seinen Körper verbrannt vor.

Er musste sich schnell einen neuen Körper suchen, um nicht zu sterben. Da fand er den Körper eines verkrüppelten toten Bettlers. So ist er seit damals in diesem Körper zu finden, weshalb er oft schlecht gelaunt ist.

Li Tie Guai wird häufig mit einem eisernen Knüppel und einem Flaschenkürbis dargestellt. Er ist der Schutzheilige der Kranken.

Stottern, eine Indikation für Akupunktur ?



Ein Versuch mit Akupunktur
Erfahrungsbericht von Peter Spieß

„Stottern, eine Indikation (Grund) für
Akupunktur?
Von Horst Brennstuhl am 13. Oktober
2005“

Diesen Artikel las ich im Kieselstein, Heft
1 Januar 2006, mit Hinweis auf einen
ausführlicheren Link.

Dort findet man einen Bericht von Dr.
med. Gabriel Stux über Akupunktur bei
Stottern. Des weiteren eine
Buchempfehlung für
Akupunkturpatienten, „Jetzt, die Kraft der
Gegenwart“ von Eckhart Tolle. Einen
Auszug des Buches kann man online
abrufen. Sehr interessant, die
Beschreibung der Verbindung mit dem
inneren Körper.

In den Suchmaschinen fand ich weiteres Material über Akupunktur und Stottern. Also muss doch was dahinter stecken und dran sein, dachte ich mir, auch wenn in Fachbüchern übers Stottern nicht gerade Empfehlungen für Akupunkturbehandlung ausgesprochen werden. Das Interesse jedenfalls war geweckt bei mir.

Wie es der Zufall so will (oder das Schicksal?), kam schon im Mai 2006 der Heilpraktiker Markus Ritz auf mich zu, mit dem Angebot, einen kostenlosen Vortrag über Akupunktur in unserer Selbsthilfegruppe zu halten, der dann im März 2007 auch statt fand.

Zu diesem Zeitpunkt stand es eigentlich schon für mich fest, dass ich dies unbedingt ausprobieren wollte. Ende Mai war ich dann so weit, mich innerlich und auch zeitlich darauf einzulassen. Für ebenfalls Interessierte, werde ich versuchen, den Behandlungsablauf aus meiner Sicht und mit meinen Worten tagebuchartig festzuhalten...

23.05.07

1. Termin mit Anamnese (Krankheitsvorgeschichte) und anschließender 1. Akupunkturbehandlung.

Um 17.00 Uhr war es soweit, ich betrat die Praxis und war bereit für das Kommende. Neben der Behandlungsliege saßen wir uns auf Stühlen gegenüber, er fragte mich wie ich mich fühlte und forderte mich in seiner lockeren Art auf, „loszulegen“. Ließ mich erzählen, seit wann ich stottere, was ich schon dagegen unternommen hätte, und ob es sich im Vergleich zu damals und heute verändert hat.

Es folgte ein ganzer „Katalog“ von Fragen, über mein Befinden, Beschwerden, Operationen, von der Kindheit an bis heute, beginnend vom Kopf bis zu den Füßen. Auch Farbe und Beschaffenheit von Stuhl und Urin ließ er sich beschreiben. Fragte, wie viel Flüssigkeit ich tagsüber zu mir nehmen würde, und wie meine Schlafgewohnheiten aussähen.

Interessierte sich auch für meine Familienverhältnisse, bzw. -stand. Schaute sich genau meine Zunge an, und fühlte dann jeweils 3 verschiedene Pulspunkte an jedem meiner Handgelenke.

Während der ganzen Anamnese machte er sich auf einem Blatt Notizen dazu. Nach der Befragung wollte ich natürlich wissen, ob er zu einem „Befund“ bei mir gekommen wäre, was er „erfühlt“ hätte.

Herr Ritz meinte ja, bei mir würde alles zu schnell laufen. Ich skeptisch zweifelnd, das könne doch gar nicht sein, ich sei doch ein sehr ruhiger Mensch. So meinte er das nicht, erklärte er, sondern innerlich in mir, da laufe es viel zu schnell, das Sprechen mit eingeschlossen. Das konnte ich schon eher verstehen und akzeptieren, ein Fehler, der mir schon lange bekannt ist, dass ich mir nicht genügend Zeit nehme wenn ich was sagen will.

Mit setzen der Nadeln an den bei mir ermittelten Punkten, würde er nun versuchen, meinem Körper die innere Ruhe und das Gleichgewicht wieder zu geben, was sich auch auf mein Sprechen auswirken müsste.

Um die Wirkung zu unterstützen, bat er mich, während der 10 Wochen der Therapie, auf zu scharf gewürztes Essen und in Fett Gebratenes zu verzichten. Lieber weißes Fleisch, also Fisch oder Hähnchen. Danach sei mir wieder alles erlaubt.

Das versprach ich ihm, und dann holte er die Nadeln hervor...

Ich brauchte nur meine Schuhe und Socken ausziehen, meine Arme frei machen, mich rücklings auf die Liege legen, und mich entspannen. Beim ersten Mal hätten alle ein bisschen Angst, meinte er, aber bei mir sei nur ein Punkt dabei, den ich vielleicht etwas mehr spüren würde (wie beruhigend J). Als er mir die Stellen aufzählte, gleichzeitig desinfizierte, und ich hörte „zwischen den Fußzehen“, wurde mir doch etwas mulmig zumute.

Aber er redete mir dauernd gut zu, erklärte noch mal alles genau, kündigte jeden seiner Handlungen vorher an, und sobald mir irgendetwas unangenehm oder weh tun würde, würde er sofort stoppen. Als „tapferer Indianer“ schloss ich die Augen, und erwartete die erste „Aufspießung“...

Nun ja, den Pieks spürt man natürlich schon, und auch ein wenig das Hineinschieben, aber wenn erst mal drin, nimmt man sie fast gar nicht mehr wahr. Auch geschieht alles so schnell, dass ich mich bei manchen Nadeln fragte, war es das schon? Fürsorglich erkundigte er sich trotzdem, ob noch alles mit mir und meinem Kreislauf in Ordnung sei, und ob ich besonderes verspüre. Erstes konnte ich bejahen, und beim rechten Fuß und linken Arm spürte so was wie ein pelziges Gefühl. Dies sei OK meinte er, und ein Zeichen, dass die Punkte besonders stimuliert werden und Wirkung zeigen.

So musste ich 20 Minuten liegen bleiben, entspannende Musik lief im Hintergrund, und Herr Ritz blieb die ganze Zeit über im Raum, um jederzeit eingreifen zu können, falls es mir unwohl würde.

Es lief aber alles bestens, war fast am einduseln, als die Zeit schon wieder um war. Das Entfernen der Nadeln empfand ich als noch schneller und schmerzloser wie das Einführen. Die bei mir ermittelten Punkte waren zwischen den beiden großen Fußzehen, Innenseite Knöchel, an der Wade, Armbeuge und am Handrücken. Dies jeweils auf der rechten und der linken Seite, so dass es zusammen 10 Akupunkturnadeln waren. Auf Nachfrage erklärte er mir, dass es bei einem anderen Stotterer ganz andere Punkte sein können, das würde erst die Voruntersuchung (Anamnese) ergeben.

Auf dem Weg zum Auto spürte ich ein Ziehen in der rechten Wade, so wie bei einem Muskelkater, verging aber dann wieder. Zuhause war ich so müde, dass ich schon auf der Couch einschlief. Auf diesen Umstand wies er mich auch hin, dass als Reaktion große Müdigkeit auftreten könne, aber nicht müsse. Bei mir trat sie auf.

24.05.07

Während des Tages hatte ich ein paar Mal das Gefühl, besonders im Zehenbereich, dass noch Nadeln stecken würden. Kein Schmerz oder Unangenehmes, sondern nur, da ist was, war was, tut sich was...

Heute fand auch unser Gruppenabend statt, und anschließend ging ich mit einem Mitglied noch ein Bier trinken. Und bei den Gesprächen und der Unterhaltung, da kam es mir vor, dass ich mehr Blocks und Sprechschwierigkeiten hatte wie sonst. Aber ich kann mich auch täuschen.

So ungewöhnlich wäre es aber nicht, da es gelegentlich als Zeichen der Heilwirkung durchaus zu einer Erstverschlimmerung kommen könne, jedoch ist sie im Normalfall nur schwach ausgeprägt und von kurzer Dauer, so steht dies nachzulesen.

30.05.07

Wieder ein Mittwoch, wieder 17.00 Uhr, heute läuft alles schneller ab, da keine Voruntersuchung mehr. Auf mein Fragen hin, bestätigt mein Heilpraktiker, dass heute wieder die gleichen Punkte akupunktiert werden. Also Arme und Beine frei, auf die Liege, eine Rolle unter die Kniekehlen (wegen entspannteren Lage), desinfizieren, dann ein Pieks, man spürt ein Ziehen wenn die Nadel vorgeschoben, und dann kommt ein „Schmerzpunkt“ bzw. manchmal auch wie ein kleiner „Elektroschlag“ bei dem man unwillkürlich aufstöhnt und zusammensuckt, -und dies ist für Herrn Ritz das Zeichen, dass die Nadel den richtigen Punkt, bzw. richtige Tiefe erreicht hat.

Schmerzen darf es jedoch nicht, nur stimulieren. Sollte dies der Fall sein, wird die Nadel wieder ein Stück herausgezogen. Unmittelbar nach dem setzen, spürte ich die Nadeln im rechten Arm und rechten Handrücken noch etwas intensiv, doch das verging rasch, und während der 20 Minuten des Stillliegens, nahm ich sie gar nicht mehr wahr.

Nachwirkungen spürte ich heute gar nicht, auch keine Müdigkeit. Ganz klar, dass ich mich dauernd genau „beobachte“ seit der Behandlung, und besonders auf Zeichen und Veränderungen beim Sprechen schaue. Gespannt sind wir ja beide darauf, was sich tun wird. Denn genaue Vorstellung habe ich ja keine, wie und auf welche Weise es sich bemerkbar machen wird, auch ist es erst die zweite Behandlung...

06.06.07

Die Zeit vergeht wie im Fluge, heute steht nun schon der 3. Termin an. Der Punkt zwischen den Zehen wird wohl der unangenehmste bleiben für mich, an dieser Stelle spüre ich das Stechen und Hineinschieben immer noch als besonders heftig. Aber wie schon erwähnt, der Stechschmerz ist nur kurz, und vergeht sofort wieder wenn die Nadel erst mal sitzt. Herr Ritz sticht diese auch immer zuerst, und beeilt sich dabei, damit wir das „Schlimmste“ hinter uns haben, wie er sich ausdrückt...

Während der Liege-, bzw. Wirkzeit, spürte ich heute im linken Wadenbereich ein leichtes Ziehen, und hernach auf dem Weg zum Auto, im rechten Bereich. Bemerkbar machte sich auch während der Fahrt, und nach Stunden zuhause noch, ein Ziehen und Druckempfinden in der rechten Hand und Arm, dort wo die Nadeln saßen.

Zufällig rief mich heute nach der Behandlung Manfred Zürner von der Selbsthilfegruppe an, um mit mir etwas zu besprechen. Ich weiß nicht, ob es auf die Behandlung zurückzuführen ist, aber dieses Gespräch verlief bis auf zwei unwesentliche Hänger, so flüssig wie lange nicht mehr. Dies registrierte ich natürlich mit Freude, - ein gutes Gefühl...

09.06.07

Zwei Tage lang hatte ich Muskelschmerzen im rechten Arm, im Bereich der Nadeleinstichstellen, erst heute am Samstag haben sie nachgelassen. Bin mir nicht sicher, ob dies ein gutes oder schlechtes Zeichen ist.

13.06.07

Mittwoch, 4. Behandlung. Habe Herrn Ritz das mit meinen Armschmerzen mitgeteilt. Er meinte dazu, wenn sie wieder weggingen, dann wäre das OK, und ein Zeichen dass die Punkte besonders angesprochen, bzw. reagiert haben. Auf meine Frage, warum die Reaktionen so verschieden ausfallen, erklärte er mir, dass dies auf die Stimmung des Körpers ankomme an dem Tag, und auch wie genau der Punkt getroffen wird. Ich könne mir das wie eine Zielscheibe vorstellen. Nicht immer trifft er mit der Nadel genau das Zentrum, manchmal streift sie auch den Zielpunkt nur, bzw. geht der Stich in den zweiten oder dritten „Ring“. Dies reiche zwar auch um die gewünschte Stimulation auszulösen, aber die Wirkung und Reaktion ist eben dementsprechend stärker oder weniger stark ausfallend.

Da ich auch erfragt hatte, dass der Akupunkturpunkt zwischen den Zehen für den zweiten meridiane Leberpunkt steht, wollte ich noch wissen, was dieser nun mit Stottern zu tun hat. Einfach ausgedrückt, stehe er für Reinigung und Verlangsamung, klärte mich mein Heilpraktiker auf, und insbesondere letzteres wollten wir ja bei mir erreichen. Einen festen speziellen Punkt, nur rein für Stottern verantwortlich, gäbe es seiner Meinung eigentlich nicht, sondern müssten bei jedem Patienten aus mehreren Faktoren erst ermittelt werden. Aha, wieder etwas schlauer. J

14.06.07

Heute verschlafen, passiert selten. Aber bis auf die große Müdigkeit gestern abend, diesmal keine weiteren Körperreaktionen bemerkt bei mir nach letzter Behandlung, auch keinerlei „Muskelkater-Symptome“.

17.06.07

Sonntag. Ich bekam heute zwei Anrufe, einen aus Frankreich, und einen von meinem Neffen. Beide Telefonate äußerst flüssig, hatte immer ein gutes Gefühl dabei. Seltsamerweise registriere ich jetzt immer mehr die guten Gespräche, im Gegensatz zu früher, wo ich mehr auf meine schlechten achtete...

20.06.07

Behandlung Nr.5, alles läuft wie gewohnt ab. Ich teilte ihm meine Beobachtungen bei mir mit, dass ich in manchen Situationen glaube, viel besser zu sprechen, aber ich nicht zuordnen könne, ob dies nun an der Akupunktur liege. Denn alle Stotterer haben mal bessere und dann wieder schlechtere Phasen. Damit hätte er überhaupt kein Problem, meinte Herr Ritz, ob seine Behandlung der Hauptauslöser wäre, oder es von einer von mir gelernten Technik und Übung komme, Hauptsache es würde helfen. Sich selbst einzuschätzen tut man sich immer schwer, doch sollte sich mein Sprachverhalten wirklich auffallend bessern, so würde dies mit Sicherheit meinem Umfeld auffallen, und von diesem würde ich dann auch eine Rückmeldung bekommen, ist seine Überzeugung.

21.06.07

Den letzten beiden Behandlungen folgten keinerlei körperlichen Begleitsymptome mehr. Entweder hat sich schon einiges „reguliert“ in mir, so dass die Stimulation und Begleitreaktion immer weniger merkbar sind, oder mein Körper hat sich irgendwie besser darauf eingestellt.

Heute auch wieder Selbsthilfeabend, finde, es lief wieder sehr gut. Merke zwar, dass ich bei manchen Wörtern immer noch vermeide, aber weniger und nicht mehr so unbedingt wie sonst üblich bei mir.

24.06.07

Sonntag. Hatte das Wochenende über Besuch aus Frankreich, und sehr viel gesprochen, mitunter auch vorgelesen. Des weiteren bekam ich mehrere Anrufe. Unabhängig voneinander, bekam ich von dreien die Rückmeldung, dass es auffällt, dass ich sehr viel besser sprechen würde! Das Gefühl habe ich zwar auch, wage aber trotzdem nicht, schon jetzt daran zu glauben, dass es mehr sein könnte als eine momentane gute Phase. Möchte erst die restlichen Behandlungen abwarten.

25.06.07

Es „klappt“ also doch noch (das Stottern - meine ich J). Weil es die letzte Zeit so gut lief, versuchte ich auf der Arbeit bewusst, Wörter von denen ich weiß dass ich sie mir schwergemacht, nicht zu vermeiden oder zu umschreiben. Wie erahnt, blieb ich prompt hängen und musste etwas pressen, aber ein gutes Gefühl habe ich immer noch, bzw. überwiegt momentan bei mir. Es trügte mich nicht, denn nach Feierabend wieder absolut flüssigstes Telefonat geführt...

27.06.07

Schon die 6. Behandlung. Heute hatte meine rechte Seite irgendwie „Ladehemmung“. Ganz gleich, ob Fuß, Bein oder Arm, die Nadeln fanden ihren Punkt nicht, bzw. ich verspürte kein „elektrisches Mäuschen“, so wie sonst. Auf meine Frage was daran Schuld sein könne, meinte mein Heilpraktiker, dies könne einfach an der Tagesform des Körpers liegen, dass wenig Energie rechts vorhanden ist, bzw. fließt. Verloren gehen könne sie aber nicht. Er ließ die Nadeln im Körper, da die Energie das Bestreben hat zur eingedrungnen Nadel hinzuströmen, wartete etwas, und versuchte dann noch mal sie vorzuschieben, und den Punkt zu finden. Und tatsächlich, er hatte Erfolg, bei mir „brizzelte“ es wieder.

28.06.07

Keinerlei Beschwerden gehabt nach der Akupunktur. Immer noch erstaunlich für mich, die Rückmeldungen die ich bekomme. Heute meldete sich eine Kollegin von unserer Trommelgruppe bei mir, dass es auch ihr aufgefallen sei, dass ich seit einiger Zeit viel besser sprechen würde, und sie sich sehr freue für mich.

Morgen bin ich für drei Tage in Fulda, nehme an einen Treffen der Stotterer-Selbsthilfegruppen, mit Vorständen und Gruppenleitern teil, zum Erfahrungsaustausch und Zukunft der Gruppen. Eine weitere Gelegenheit um zu testen und zu beobachten, ob sich mein Sprechverhalten wirklich verändert hat zum Guten hin, und wie stabil es sich verhält.

03.07.07

Das Wochenend-Seminar verlief sehr gut, von meinem Sprechen her, bis zum Samstag abend, den wir in einem Biergarten ausklingen ließen. Es war spät, ich war müde, die Konzentration ließ nach, und meine Sprechqualität mit einem male auch. Die Sicherheit und Souveränität der letzten Wochen verschwand zusehends, und pflanzte sich bis dato fort, in meinem Arbeits- und auch Privatbereich. Ich konnte es einfach nicht mehr auffangen.

04.07.07

Behandlung Nr.7, auch heute sprach meine rechte Seite wieder nicht an, die Nadeln fanden ihren Weg nicht. Herr Ritz setzte deshalb zusätzlich eine Nadel in meinen rechten Ohrlappen, einen Reflexzonenpunkt, um meinen Energiefluss zu veranlassen sich wieder gleichmäßiger zu verteilen. Ich habe letzte Zeit wenig Schlaf gehabt, ob es daran liegen kann, ich weiß es nicht.

08.07.07

Ich vermisse die Häufung positiver Sprecherlebnisse und auch die Langsamkeit, bzw. das sich Zeit lassen beim Sprechen, welches sich fast schon automatisch eingestellt hatte bei mir ab der 3. Behandlung. Nach Rücksprache mit Herrn Ritz und weil ich auch selbst glaube dass es mir gut tut, nehme ich mir von nun vor, meinem Körper täglich mindestens 6 Stunden Schlaf und mehr Ruhe zu gönnen.

11.07.07

Achte Behandlung. Um meine Ausgeglichenheit und schon verspürte Verbesserung zurück zu gewinnen, versucht mein Akupunkteur heute eine ganz andere Nadelsetzung. Nicht zwischen den Zehen, sondern auf der Linie weiter nach oben, zum Fußrücken hin. Die zweite Nadel kommt in die Hand, so wie gewohnt, zwischen Daumen und Zeigefinger, von der Oberseite des Handrückens her. Dann noch ein dritter Nadelpunkt, und zwar diesmal erstmals in den Kopf, genau genommen zwischen den Augen, oberhalb der Nasenwurzel. Diese Nadel soll mein (durch was auch immer) gestörtes Energiesystem wieder normalisieren. Ich vertraue ihm völlig, und lasse es geschehen. Die Nadel an dieser Stelle ist zwar ungewohnt, aber nicht schmerzhaft oder unangenehm. Es kommt mir vor, als würde ich mit ihr die 20 Minuten noch entspannter daliegen und abschalten können als sonst...

18.07.07

Neunter Behandlungstag. Die Woche dazwischen verlief, ohne dass mir eine nennenswerte Verbesserung oder Verschlechterung aufgefallen wäre. Doch Herr Ritz gibt nicht auf, und setzt nochmals die gleichen Nadelpunkte wie letzte Woche, also jeweils eine in jeden Fuß, in beide Hände, und eine in die Stirn. Irgendwie kommt es mir vor, als ob die Nadel in meinem „dritten Auge“ bewirkt, dass ich freier durch die Nase atmen kann.

21.07.07

In den letzten drei Tagen führte ich mehrere längere Gespräche und Telefonate, und spürte dabei, dass die Sicherheit und Flüssigkeit beim Sprechen wieder zurückgekommen, das gute Gefühl wieder die Oberhand bekam. Eigentlich unmittelbar nach der 9. Behandlung. Mein Energie-System scheint sich wieder „ausgerichtet“ zu haben.

25.07.07.

So rasch sind die 10 Wochen vergangen, heute schon die letzte der ausgemachten Behandlungen. Nach meinem Bericht, dass sich die guten Sprecherlebnisse wieder gemehrt haben, entschließt sich Herr Ritz, nochmals die Punktekombination von den letzten beiden Wochen bei mir anzuwenden, bzw. zu setzen. Was ich denn meinen würde, was sich bei mir verändert hätte, im Vergleich vor der ersten Behandlung und heute, wollte er wissen. Für mich sei positiv, antwortete ich, die gespürte Verlangsamung (die ich vorher nie so umsetzen konnte) und die dadurch erlebten längeren blockfreien Gespräche. Meiner Meinung nach, könne sogar alles noch eine Stufe langsamer ablaufen. Ob ich den Grad der Verbesserung in Prozente angeben könne, fragte er nach. Das sei nicht leicht, gab ich zurück, dies in Zahlenwerten auszudrücken, wir hielten mal gefühlsmäßig ein Drittel Sprechverbesserung fest.

Ob er es denn jetzt zum Abschluss nicht einfach „messen“, bzw. austesten könne bei mir, was sich gebessert hat und wo noch Defizite lägen, was mein Körper ihm verraten würde, fragte ich nun. Dies wird er auch tun, sich noch mal genau meine Zunge ansehen und die Pulspunkte fühlen, doch nicht jetzt gleich, sondern erst nach 4-6 Wochen, nach dem sich entweder die Sprechverbesserung stabilisiert hat, oder vielleicht wieder auf alten Stand zurückgegangen ist. In beiden Fällen könnten wir ein eventuell weiteres Vorgehen dann besprechen.

Ist mir eigentlich ganz recht, da ich sowieso bald in Urlaub fahre, so werde ich mich dann wieder im September bei meinem Therapeuten melden, und mich und mein Sprechen bis dorthin weiterhin genauestens beobachten...

12.08.07

Kleiner Zwischenbericht. Ich will es jetzt gleich niederschreiben und festhalten, um es mir später wieder ins Gedächtnis zu holen (wenn es mal wieder nicht so läuft), denn allzu leicht „verdränge“ ich es sonst. Auf der Arbeit im Betrieb fällt mir eine Verbesserung noch nicht so auf, und auch im privaten habe ich sicher noch meine Blocks, aber es waren die letzten zweieinhalb Wochen auch „Super-Gespräche“ dabei, mitunter wieder mehrere Telefonate, die absolut flüssig verlaufen sind. Ab und an telefoniere ich z.B. mit Freunden in Canada, und ich kann mich nicht erinnern, jemals so gut am Stück gesprochen zu haben wie gestern Abend, es war ein fließendes Ineinander (warum kann es nicht immer so sein?).

Ein Hochgefühl für mich, das mein Reststottern fast überdeckt und vergessen macht...aber eben nur fast. Bin aber trotzdem für dieses erreichte schon sehr dankbar! Denn Fakt ist für mich, dass ich vor der Akupunktur solch eine Häufung von guten Gesprächen noch nicht erlebt habe.

23.09.07

Sechs Wochen sind inzwischen vergangen, und ich fühle mich immer noch sehr stabil u. sicher mit meinem Sprechen. Bis auf wenige „Angstwörter“, von denen ich schon weit voraus spüre, dass ich bei ihnen blockiere und hängen bleibe, und im Beruf, wo sich irgendwie nichts zu bewegen und zu bessern scheint. Im restlichen Bereich läuft es dafür um so besser, was mir auch immer wieder vom Umfeld bestätigt wird. Werde in den nächsten Tagen einen Termin mit Herrn Ritz ausmachen, und dann sehen, was der Test über mich aussagt.

04.10.07

Heute ist es so weit, wie bei der Erst-Anamnese, darf ich wieder auf dem „heißen Stuhl“ Platz nehmen, und meinem Heilpraktiker erzählen wie ich mich momentan fühle und wie es mit dem Sprechen geht. Ich bestätige ihm ein gutes Gefühl, berichte ihm, dass ich beim Telefonieren nun so gut wie flüssig bin, und auch in der Selbsthilfegruppe und vom Freundeskreis immer noch Rückmeldung bekomme, dass ich viel besser spräche wie vor der Akupunktur. Nur auf der Arbeit hat es sich seltsamerweise nicht verändert, und dann gibt es eben noch immer Worte, bei denen ich genau weiß, bzw. vorfühle, dass ich blockieren werde (was dann auch eintritt). Jedoch gemessen am Gesamten, werte ich die Behandlung trotzdem auf jeden Fall als Erfolg für mich.

Herr Ritz schaute sich noch mal meine Zunge an, machte die Pulsbefragung an beiden Handgelenken, und kam auch zu dem Ergebnis, dass sich mein Inneres verlangsamt hat und er es auch an meinem Sprechen merke. Eine Fortsetzung der Akupunkturbehandlung würde deshalb nicht mehr viel bringen seiner Meinung nach, die Veränderungen würden nur noch gering sein. Vorschlagen und anbieten könne er mir aber noch Kinesiologie. Durch ihr könne er vielleicht durch Muskeltest den Grund meiner Angst vor bestimmten Wörtern und Sprechsituationen herausfinden, und auch sie noch etwas verringern und überwinden helfen, - doch das wäre dann ein anderes Kapitel...

Schlusswort: Hundertprozentige Heilung ist gerade bei erwachsenen Stotterern sehr schwierig und selten, um so mehr war ich auf das positivste überrascht, über den großen Schub und die Verbesserung bei mir, welche durch Akupunktur noch ausgelöst und erreicht werden konnte. Habe es nicht bereut, bin sehr froh und Herrn Ritz dankbar, und genieße nun einfach das Erreichte!

Der Weg zur Traditionellen Chinesischen Medizin



In früheren Leben war Markus Ritz, Jahrgang 1972, in seiner Praxistätigkeit als Masseur und med. Bademeister tätig. Hierbei erlangte er eine hohe Professionalität an verschiedenen Kliniken und Massagepraxen. Es folgten unterschiedliche Weiterbildungen im Bereich Fußreflexzonen-therapie und manueller Lymphdrainage, sowie eine Ausbildung als Rückenschullehrer runden seine Tätigkeitsbereiche ab. Doch der Stein der Weisen wurde nicht gefunden, die Suche war noch nicht abgeschlossen.

Die Reise begann im Jahre 2003. Mit einem kleinen "Laienwissen", ein paar allgemeinen Büchern über TCM und einer riesigen Portion Neugierde buchte ich den Kurs "Akupunktur nach Thews" bei den

Deutschen Paracelsus Schulen. Die Dauer des Kurses erstreckte sich über 200 Stunden, jeweils von Montag bis Donnerstag. Zu dieser Zeit befand ich mich gerade auch in der Heilpraktiker-Ausbildung und konnte an den Kursen zu diesen Tagen nicht teilnehmen. Das störte mich nicht weiter, denn die Neugierde an der Akupunktur war größer als alles andere. Bald merke ich, das Suchen hatte ein Ende gefunden. Das wars was ich lernen und machen wollte.

Der Kurs begann. Die Ausführungen von Herrn Thews waren faszinierend. Nach dem ersten Tag war ich hin und weg und wußte genau: das ist deine Welt. Fantastisch. Mit diesem Gebiet konnte ich mich identifizieren. Heute, fast vier Jahre später, ist diese Begeisterung nicht gesunken. Im Gegenteil, sie ist noch gestiegen.

Nach dem Ende des Kurses fragte ich Herrn Thews, wie es denn mit dieser Diplomarbeit sei. Er gab mir einen Tipp. Ich sollte doch mal was über das Thema "Re - Hitze" schreiben. Gesagt, getan. Kurze Zeit später war sie fertig und sie steht auch heute noch auf der Internetseite von Herrn Thews. Diese Diplomarbeit war nur der erste Schritt, denn diese Diplomarbeit wurde von mir noch erweitert. Sie erscheint in diesen Tagen deutlich erweitert im Thews-Verlag als Buch mit dem Titel "Feuersturm".

Naja, nach diesem Kurs wurde ich wieder in die Realität zurück geholt. Ich musste für meine HP-Prüfung lernen. Ich vergaß erstmal alles über TCM und lernte nur noch für die Prüfung. Im April 2004 bestand ich diese. Voll motiviert wurde gleich die Praxis eröffnet. Und los ging es. Wie immer gibt es auch hier Höhen und Tiefen, alles andere wäre gelogen - aber es blieb eine tiefe Zufriedenheit auf dem rechten Weg zu sein. Das zu machen was einem liegt und wo man auch helfen kann. Sicher ist nicht immer Heilung möglich, oft aber Linderung oder ein neues, anderes Verständnis zur Krankheit zu erlangen.

Mit der Zeit spezialisierte ich mich auf die Traditionelle Chinesische Medizin mit Schwerpunkt Akupunktur. Viele Kurse bei Herrn Thews und anderen Dozenten erweiterten mein Wissen. Immer im Vorwärtsgang und mit unermüdlichen Drang vorwärts, lernte ich weiter. Schritt für Schritt. Meine Fachbereiche umfassen jetzt, neben der Körperakupunktur, u.a. die Ohrakupunktur, Schädelakupunktur, Gua Sha und Schröpfen.

Als Fachbuchautor verfasste ich mehrere Bücher: "Qi - das Aktivpotential", "Mit Haut und Haaren - Hauterkrankungen in der TCM". Weitere Bücher sind bereits in Arbeit und werden demnächst erscheinen. Ein Highlight in der TCM wird mein Buch über den Feuersturm, Wind sein.

In diesem Jahr erhielt ich des Weiteren verschiedene Aufgaben als Dozent an den Deutschen Paracelsus Schulen.

Meine Leidenschaft für die Traditionelle Chinesische Medizin brennt nach wie vor wie eine Flamme in der dunklen Nacht und ich freue mich auf die Dinge, die noch kommen werden.

Mein großer Dank gilt dem Meister der Akupunktur Herrn Franz Thews, der mir mit Rat und Tat zur Seite steht. Heute bin ich mit Franz Thews befreundet, diese geht über die TCM hinaus. Leider finden wir nicht soviel Zeit, um uns auszutauschen, aber eine geistige Freundschaft ohne wenn und aber überdauert die Zeit. Neben der TCM habe ich auch einen Freund gefunden.

Die ganze Zeit stand mir meine Frau Sabine zur Seite und vor knapp 5 Monaten hat sich ein weiterer Traum für mich erfüllt, unser Sohn Noah wurde geboren.

Was hat sich alles verändert in den wenigen Jahren? Wie die Chinesische Medizin uns lehrt, alles ist im Fluss und im Wandel.....