

Moxibustion - auch unter Moxa bekannt



Moxa-Therapie weckt Energie

Die Moxa-Therapie (auch Moxibustion) ist eine Unter Methode der Akupunktur und wie diese in der traditionellen chinesischen Medizin beheimatet. Anders als die Akupunktur ist diese alternativmedizinische Therapie in den westlichen Ländern noch nicht so bekannt. Der heute weniger gebräuchliche Name Moxibustion setzt sich aus dem japanischen Pflanzennamen

Mogusa (latinisiert Moxa = Echter Beifuß) und dem lateinische Wortstamm buro (= brennen) zusammen.

Moxibustion zum Behandeln

Bei der Moxa-Therapie werden kleine Mengen von Heilkräutern über Akupunkturpunkten abgebrannt. Meist handelt es sich dabei um die Heil- und Gewürzpflanze **Beifuß**. Sie wird getrocknet und dann zu verschiedenen Formen von Moxa verarbeitet - Kegel oder Watte (Wolle). Beifuß enthält an wirksamen Bestandteilen vor allem ätherische Öle (Cineol, Thujaöl), außerdem Cholin, Baumharze, die Vitamine A, B, C und D, Tanin, Kaliumchlorid, Eisen und Magnesium. Über die Hitzeeinwirkung beim Abbrennen wird das Meridiansystem (Energieleitbahnen) stimuliert, wodurch körpereigene Energien wieder besser fließen sollen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Moxa-Therapie auch zur Vorbeugung von Krankheiten eingesetzt. Nach einem alten chinesischen Sprichwort soll demnach niemand eine Reise unternehmen, der nicht vorher das Qi, die Lebensenergie, durch Moxa angereichert hat.

Behandlung mit Moxa

Bei der **direkten Methode** legt der Therapeut Kegel oder Quader aus getrocknetem Heilkraut auf die Akupunkturpunkte und entzündet sie. Sie werden langsam abgebrannt, bis der Patient ein Hitzegefühl spürt, das so genannte De-Qi-Gefühl, das oft als spitzer Hitzeschmerz beschrieben wird. Die direkte Methode kann je nach Dauer zu Brandblasen, manchmal auch zu Narben führen. In dieser Form ist sie schmerzhaft und wird fast nur in China angewendet.

In Europa üblicher ist die **indirekte Methode**. Dem Moxa-Kegel wird als Verbrennungsschutz oder zur Unterstützung der Wirkung eine Ingwerscheibe, Knoblauch oder Salz unterlegt. Wenn der Patient ein Hitzegefühl am Akupunkturpunkt verspürt, wird der Moxakegel zum nächsten Punkt geschoben. Jeder Akupunkturpunkt sollte 6- bis 8-mal erhitzt werden.

Das Heilkraut kann aber auch in Form einer **Moxa-Zigarre** eingesetzt werden. Das ist eine in dünnes Papier gerollte Moxastange, die an einem Ende angezündet wird. Der Therapeut nähert sich immer wieder mit der glühenden Spitze der Zigarre den Akupunkturpunkten (auf 0,5-1 cm) bis der Behandelte das De-Qi-Gefühl spürt. Auch hier wird der Vorgang so lange wiederholt, bis die Haut deutlich gerötet ist.

Wichtig: Am Gesicht und den Schleimhäuten ist die Therapie tabu.

Anwendungsgebiete der Moxa-Therapie

Das Huang Di Nei Jing, das Lehrbuch des gelben Kaisers, empfiehlt Moxibustion bei

- Erkrankungen durch Kälte und Feuchtigkeit
- Erkrankungen vom Schwächetyp

Hauptanwendungsgebiete heute sind:

- Erkrankungen mit chronischem Charakter, z.B. chronische Bronchitis
- chronisches Asthma,
- Depressionen
- Schwächezustände nach chronischen Erkrankungen
- Erschöpfungsreaktionen.

Ähnlich wie die Akupunktur wird Moxa auch in der **Schmerzbehandlung** eingesetzt bei:

- Migräne
- Spannungskopfschmerz
- bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- Schulter-Nacken-Verspannungen
- Bandscheibenschäden
- Hexenschuss

Selbstbehandlung mit Moxa

Die Moxa-Therapie eignet sich auch gut zur Selbstbehandlung. Der Patient wird hierzu vom behandelnden Arzt oder Naturheilpraktiker möglichst umfassend in die Moxibustion eingeführt. Am sichersten für die Heimbehandlung ist die indirekte Methode mit Moxa-Zigarre oder Moxakegel. Zur Orientierung markiert der Arzt/Naturheilpraktiker die ausgewählten Akupunkturpunkte mit einem wasserfesten Filzstift.

Moxatherapie biete ich in der Praxis oder auch bei Ihnen zu Hause an.

