

# Moxibustion



Die Moxa Therapie ist eine uralte Behandlung aus dem Gebiet der Traditionellen Chinesischen Therapiemethoden (TCM). Sie führt Energie zu und löst Blockaden mit dem Ziel, dass das Chi wieder ungehindert fließen kann, was die Voraussetzung für Gesundheit ist.

Moxa ist die westliche Sprech- und Schreibweise des japanischen Wortes „Mogusa“ für Beifuss (*Artemisia vulgaris*). Das Abbrennen getrockneter und zerrissener Blätter dieser Pflanze auf bestimmten Hautstellen war in China zur Heilung, wie zur Verhütung von Krankheiten schon in ältesten Zeiten üblich. Noch heute ist es in manchen buddhistischen Tempeln Sitte, dass ein Priester den Gläubigen einmal im Jahr auf dem Akupunkturpunkt „Magen 36“ eine grosse Moxa brennt. Die Moxibustion dieses Punktes zur Vorbeugung von Krankheiten und zur allgemeinen Kräftigung ist auch bei japanischen Sportlern in den letzten Jahren wieder stark im Kommen. Auch die deutsche Fussball-Nationalmannschaft bedient sich dieser uralten Methode und behandelt „Magen 36“ in den Spielpausen.

## Verfahren

### Direktes Moxen

Eine Möglichkeit der Moxibustion besteht darin, kleine Moxakegel direkt auf der Haut zu verbrennen oder auf eine gesetzte Akupunkturnadel aufzuspiessen und dort abzubrennen. Da diese Methoden schmerzhaft sind und Narben hinterlassen, wird dies nur noch vereinzelt in fernöstlichen Ländern angetroffen.

### Wärmemoxen

Das bei uns übliche, schmerzfreie Wärmemoxen wird in der Regel mit einem Moxastab oder Moxazigarre ausgeführt. Das glimmende Ende dient zur Erwärmung einer bestimmten Hautstelle, bis eine Hyperämie entsteht oder ein Hitzegefühl wahrgenommen wird, darauf wird der Stab **sofort** entfernt. Dieser Vorgang wird mehrmals wiederholt.

### Indikation

- Sehr vielseitig einsetzbar zur allgemeinen Kräftigung und Leistungssteigerung
- Vorbeugen von Krankheiten
- Schmerzlinderung bei Rücken- und Gelenkschmerzen.

### Kontraindikationen / Vorsichtsmassnahmen

- Nicht bei Yang Überschuss anwenden (Hitze, Röte)
- Nicht bei Entzündungen anwenden
- Nicht öfter als 1 mal pro Tag moxen
- Hitzetoleranz nicht überziehen
- Der Klient sollte während der Behandlung die Arme und Beine nicht überkreuzen und keinen Schmuck tragen.