



Das heutige Thema:

- Aktive Infektvorbeugung
- Mein Tipp: Im Herbst mit der Ernährung die Lungenenergie stärken
- Die nächsten Qigong-Kurse

Ich grüße Sie herzlich aus Ettlingen
Rainer Bohlayer

Chinesische Medizin

Akupunktur

Chinesische Arznei-
pflanzenherapie

5-Elemente-Ernährung

Qi Gong

Homöopathie

Psychotherapie

Herbstzeit - Erkältungszeit

Ich werde selbst aktiv – Stärkung der Abwehrenergie Wei Qi

Heute gebe ich Ihnen eine Übersicht zur Frage, wie ich Energielosigkeit und wiederholten Infekten und damit frühzeitig auch allergischen Reaktionen im kommenden Frühjahr) wirksam vorbeugen kann.

Luftwegserkrankungen und Allergien haben aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ihre **Ursache** meist in einer Schwäche des Verdauungssystems (chinesisch: im Funktionskreis Milz). Bei Kindern ist der Funktionskreis Milz noch unreif und wird wegen des schnellen Wachstums extrem beansprucht, bei Erwachsenen ist die Ursache häufig Überarbeitung, Hektik oder eine unregelmäßige Lebensweise. Auch Fehlernährung schwächt die Milzenergie. Die Folge ist ein Mangel an Abwehrenergie mit erhöhter Infektanfälligkeit und vermehrter Schleimbildung. Schleim lagert sich in den Luftwegen ab und führt in Verbindung mit den so genannten ‚pathogenen Faktoren‘ wie Wind und Kälte zu Erkrankungen der Bronchien, der Nase und der Ohren. Auf diesem Weg wird auch für Allergien wie Heuschnupfen und asthmatische Beschwerden der Boden bereitet.

Die ganzheitliche **Therapie** der TCM betont den wichtigen Aspekt der **Vorbeugung** und folgt der Weisheit:

„Grabe den Brunnen, bevor du Durst verspürst.“

Sie behandelt auch die Ursachen, die sog. Wurzeln der Erkrankung im Funktionskreis Milz:

- An erster Stelle steht hier die **5-Elemente-Ernährung**. Sie bietet die Möglichkeit, an der eigenen Gesunderhaltung selbst mitzuwirken und weiteren Störungen vorzubeugen. Wichtig sind regelmäßige Essenzeiten mit möglichst zwei warmen Mahlzeiten am Tag, die auf gekochtem Getreide (Dinkel, Hirse, Roggen, Reis usw.) und gegartem Gemüse (wenig Rohkost!) basieren. Für das warme Frühstück kann z. B. Hirse oder Polenta (Maisgrieß) für ein paar Tage auf Vorrat gekocht werden. Morgens dann einheimisches Obst kurz andünsten und dazu geben. Trockenfrüchte, Rosinen, Nüsse und Zimt ergänzen das Gericht. Bei Vorerkrankungen kann der TCM-Arzt auf der Basis seiner Anamnese und des Zungen- und Pulsbefundes auch eine individuelle Ernährungsempfehlung erstellen, mit Nahrungsmitteln und Zubereitungsarten, die zu bevorzugen oder zu meiden sind.
- Die positive Wirkung der Ernährung wird verstärkt durch eine entsprechend individuell zusammengestellte **Heilpflanzenbehandlung**. Die Heilpflanzen werden unter strengen Qualitätskriterien über spezialisierte Apotheken bezogen.



freie Quelle:
Lao_Tzu_Project_Gutenberg_eText_15250.jpg



Treten bereits die ersten Beschwerden eines Infekts wie Frösteln, Hals- und Gliederschmerzen oder Schnupfen auf, können Rezepturen aus der chinesischen Arzneipflanzentherapie, die vom Arzt nach dem Beschwerdebild des Patienten zusammengestellt werden, gut helfen.

- Bei erhöhter Infektanfälligkeit und Allergien wird neben einer längerfristigen Arzneipflanzentherapie auch **Akupunktur** mit Erfolg eingesetzt.
- Auch die regelmäßige **Selbstbehandlung** bestimmter Akupunkturpunkte mit **Akupressur** nach Anleitung durch den Arzt stärkt die Lungen- und die Abwehrenergie.
- Die Bewegungs- und Atemtherapie des **Qigong** verbessert mit wohltuenden Übungen die Atmung, reguliert die inneren Organsysteme und wirkt hervorragend bei Belastungen durch Stress. Die Kurse bei autorisierten Qigong-Lehrern werden auch von den Krankenkassen bezuschusst.

Mein Tipp

Im Herbst mit der Ernährung die Lungenenergie stärken

Im Herbst kann Trockenheit (auch in Form der Heizungsluft) die Körpersäfte schädigen. Das macht besonders Lunge, Dickdarm und Haut verletzlich (trockener Husten, Verstopfung oder trockene, rissige Haut). Deshalb sollten Sie im Herbst weniger Scharfes essen, da übermäßig Scharfes austrocknet. Stattdessen wählen Sie vermehrt Nahrungsmittel mit saurem Geschmack. Der saure Geschmack wirkt zusammenziehend und bewahrt dadurch Flüssigkeiten. Gerade die Früchte, die im Herbst gereift sind und säuerlich (meist zugleich aber auch etwas süß) schmecken, unterstützen die sich nach innen zurückziehende Energiebewegung des Metalls im Herbst. Dazu zählt auch die Hagebutte, deren Schalen Sie als Tee aufgießen können. Auch in Essig eingelegte Gemüsesorten sind förderlich. Damit nähren Sie die Körpersäfte.

die nächsten Qigong-Kurse beginnen im Februar 2024

Als Präventionsmaßnahme zertifiziert, Kostenbeteiligung durch die gesetzlichen Krankenkassen

mein Qigong-Kurs in Ettlingen

Termin: 10 x 75 min, 19.15 – 20.30 Uhr,

montags ab 5.2.24

Pause in den Schulferien

Ort: Praxis Dr. Bohlayer, Marktstr. 12 in Ettlingen

Kosten: 170€, Bitte um Voranmeldung

mein Kurs in Rheinstetten

Termin: 10 x 75 min, 17.45 – 19.00 Uhr, mittwochs ab 7.2.24

Pause in den Schulferien

Ort: Praxis Luisa Bohlayer, Bachstr. 39, Rheinstetten-Mörsch
(Nähe Endhaltestelle S2)

Kosten: 170€, Bitte um Voranmeldung

Weitere Informationen zu den Kursen auf: www.tcm-ettlingen.de