



Ganzheitliche Medizin am Marktplatz

Dr. med. Rainer Bohlayer

Ausgabe 27 Oktober 2016

www.tcm-ettlingen.de



HERBSTZEIT ERKÄLTUNGSZEIT

„Ich werde
selbst aktiv!“

© imaginando - Fotolia.com

Ich werde selbst aktiv – das ist auch das Leitmotiv meines Abendseminars am 17. November 2016 (siehe Ankündigung nächste Seite) mit dem Thema ‚Fit und gesund in den Winter mit Akupressur, Qigong und Ernährung‘. Als Einladung dazu gebe ich Ihnen im heutigen Newsletter eine erste 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 ursächlichen 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. ▶

Layout: © www.projektart.eu



*Auf der ganzen Welt
gibt es nichts Weicheres
und Schwächeres
als das Wasser.
Und doch in der Art,
wie es dem Harten zusetzt,
kommt nichts ihm gleich.*

Abschnitt 78 aus dem Dao de Jing von Laotse

Fortsetzung von Seite 1

- Die positive Wirkung der Ernährung wird verstärkt durch eine entsprechend individuell zusammengestellte Heilpflanzenbehandlung. Die Heilpflanzen werden unter strengen Qualitätskriterien über spezialisierte Apotheken bezogen. 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 Abwehrenenergie.
- 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.

SEMINARE UND VORTRÄGE

Abendseminar

„Ich werde selbst aktiv!“

Fit und gesund in den Winter mit Akupressur, Ernährung und Qigong

Wie kann ich Energielosigkeit und wiederholten Infekten wirksam vorbeugen?

Sie erlernen wichtige Akupressurpunkte zur vorbeugenden Selbstbehandlung und ich gebe Tipps zur Ernährung im Winter nach den Prinzipien der 5-Elemente-Ernährung. Mit einer Qigong-Übung verbessern wir die Atmung und die Abwehrenenergie.

Zum Schluss stelle ich Ihnen die Behandlungsmöglichkeiten durch den TCM-Arzt vor, wie Laser- und Nadelakupunktur, Moxibustion und die Arzneipflanzentherapie.

Termin Do., 17. November 2016, 19.30 Uhr
Ort Praxis Dr. Bohlayer, Marktstr. 12, Ettlingen
Kosten EUR 10,- (inkl. schriftlichen Unterlagen)

Bitte um Voranmeldung unter:
bohlayer@tcm-ettlingen.de
Telefon 07243 6 05 97 89



MEIN TIPP

Im Herbst mit der Ernährung die Lungen-Energie 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.

QIGONG-KURSE

Die Kurse sind im Rahmen der qualitätsorientierten Prävention zertifiziert und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Qigong am Montag- oder Dienstag-Abend

work-life-balance – nach der Arbeit entspannen

Termin montags 19.15 Uhr, Beginn 16. Januar 2017
dienstags 19.15 Uhr, Beginn 17. Januar 2017
10 x 75 Min., Pause in den Schulferien

Ort Praxis Dr. Bohlayer, Marktstr. 12, Ettlingen

Kosten EUR 140,-

Qigong am Mittwoch

Bewegtes und stilles, meditatives Qigong

Termin mittwochs 17.45 Uhr, Beginn 18. Januar 2017
10 x 75 Min., Pause in den Schulferien

Ort Praxis Luisa Bohlayer
(energiekörperorientierte Psychotherapie),
Bachstr. 39, Rheinstetten-Mörsch
(nahe der Endhaltestelle S2)

Kosten EUR 140,-