

Moxibustion

Die Moxibustion ist eine wärmende Therapieform der Chinesischen Medizin. Das Wort „moxa“ ist die lateinische Bezeichnung für „mogusa“ [jap. „Beifuß“]. Aus dem getrockneten Beifußkraut werden Zigarren oder Kegel geformt, die unter der Entwicklung einer gleichmäßigen Wärme abbrennen. Man unterscheidet verschiedene Moxaverfahren. Hier sollen nur zwei zur Sprache kommen, die man auch zu Hause anwenden kann:

- Die Moxazigarre wird solange ca. daumenbreit über die markierte Hautstelle gehalten, bis die Hitze unangenehm schmerzhaft empfunden wird. Danach wechselt man zum nächsten Punkt. Wenn man alle markierten Punkte gemoxt hat, folgt die zweite Runde, die meist deutlich schneller vonstatten geht. Ein Punkt, der sofort schmerzhaft reagiert, wird dann ausgelassen und beim nächsten Durchgang übergangen. So wird jeder Punkt individuell erhitzt nach seinem „Wärmebedürfnis“.
- Moxakegel sind eine Variante, die besonders in Japan verbreitet ist. Ursprünglich wurde das Moxakraut von Hand zu einem kleinen Kegel geformt, auf die Haut gesetzt und angezündet. Wenn die Glut das Hautniveau erreicht, muss das Kraut schnell erstickt und entfernt werden - das ist weder für den Patienten noch für den Akupunkteur sehr angenehm. Nun kann man das Kraut statt dessen auf eine Unterlage legen, die als Isolierschicht dient und vielleicht selbst eine therapeutische Wirkung entfaltet (Knoblauch, Ingwer, Miso - jap. Gemüse). Diese Kombination wird jetzt in technischen Verfahren als Fertig-Moxakegel hergestellt, mit klebender Unterseite auf die Haut gebracht und hält sogar bei Bewegung recht sicher. Dies kann ein Patient an geeigneten Stellen auch alleine benutzen. Der Kegel wird ebenso entfernt oder umgesetzt, wenn die Hitze unerträglich wird. Auf jeden Fall soll eine Verbrennung vermieden werden.



A) Dorsales Qi-Rezept (Rücken):

- 1.) Du 14 oder "Da Zhui" - Großer Wirbel, vertebra prominens, ist der letzte, vorstehende und gut tastbare Halswirbel. Es ist ein Schlüsselpunkt für HWS, Arme und Kopf, aber auch für das Immunsystem. (Kräftige Akupressur bewirkt Fiebersenkung), Moxen regt das Immunsystem an.
- 2.) Blase 11 - Unterhalb des letzten Halswirbels kann der erste Brustwirbel aufgesucht werden. Ein Punkt liegt unterhalb vom fühlbaren Ende des Dornfortsatzes. Ca. 2 Querfinger rechts und links davon befinden sich die Punkte, die bei allen Knochen- und Gelenkbeschwerden gemoxt werden können.
- 3.) Blase 12 oder Feng Men - Tor des Windes - Je 2 QF lateral vom 2. Brustwirbel (unterhalb vom fühlbaren Ende des Dornfortsatzes). Wird gemoxt bei sog. „Windkrankheiten“, z. B. Erkältungen, Myogelosen (vergleichbar den Folgen von Durchzug).
- 4.) Blase 13 oder Fei Shu - Lungen-Punkt - Je 2 QF lateral vom 3. Brustwirbel (unterhalb vom fühlbaren Ende des Dornfortsatzes), bei Lungenkrankheiten, aber auch Rückenschmerzen.
- 5.) Du 4 oder Mingmen - Tor des Lebens - Liegt am 2. Lendenwirbelkörper (Auffinden: Letzte Rippe tasten, ihr schräg nach oben zur WS folgen, zugehörigen letzten Brustwirbelkörper tasten, unterhalb vom fühlbaren Ende des Dornfortsatzes... 2 Wirbel abwärts gehen). Moxen: Hexenschuß (Lumbago), LWS-Schmerzen, Urogenitaltrakt, Müdigkeit, Immunschwäche. Wichtiger Punkt für Blutdruck-Regulation, "wichtigster Punkt zum Moxen"
- 6.) Blase 22 oder San Jiao Shu - Meisterpunkt des 3-fachen Erwärmers (Kreislaufs) Lage: 2 QF lateral vom 1. Lendenwirbelkörper (unterhalb vom fühlbaren Ende des Dornfortsatzes) - Moxen: Allgemeine Anregung der Thorax-, Becken- und Bauchorgane, auch Lumbago.

Anwendung nur bis ca. 17.00 Uhr, da die anregende Wirkung den Schlaf gefährdet.

Anatomische Orientierungspunkte und häufig gemoxte Punkte

- 7.) Blase 23 oder Shen Shu - Nieren-Punkt - 2 QF lateral vom 2. LW-Körper (unterhalb vom fühlbaren Ende des Dornfortsatzes). Moxen: LWS-Beschwerden, Enuresis, Hämorrhoiden.
- 8.) Blase 24 oder Qi Hai Shu - Meer der Energie - Lage: 2 QF lateral vom 3. LW-Körper (unterhalb vom fühlbaren Ende des Dornfortsatzes)
- 9.) Blase 27 Xiao Chang Shu - Dünndarmpunkt (auch: „Meer der umschlossenen Ursprungsenergie“) Lage: Unterhalb des letzten LW-Körpers beginnt das Kreuzbein, lateral davon ist die spina iliaca posterior superior (Knochenvorsprung am oberen Beckenkamm) zu tasten. 2 QF lateral von der Mittellinie liegen die Punkte. Moxen: Hypophysen- Störungen, Verdauungsbeschwerden, LWS-Beschwerden.
- 10.) Blase 28 Pang Guang Shu - Blasenpunkt - Lage: Auf der Höhe des 2. Sakralwirbelrudiments. Moxen: Blasenbeschwerden, Ischias, Schmerzen der unteren WS

B) Frontales Qi-Rezept oder Reha-Set (Vorderseite)

- 1.) Ren 6 oder Qi-hai - Meer der Energie (Meisterpunkt des Qi) - Lage: ca. 2 QF unterhalb des Nabels (unterhalb des Nabels auf 2/5 der Linie zwischen Schambein und Nabel). Moxen: Allgemeine Schwäche, Frieren, Gedächtnisschwäche, Müdigkeit, Parästhesien; praktisch bei allen chronischen Erkrankungen und Schmerzen. Die Atmung wird sofort vertieft, Fernpunkt für den gesamten Thorax.
- 2.) Ren 4 - Lage: Auf der Linie zwischen Schambein und Nabel 2/5 oberhalb des Schambeins. Moxen: Blasenentzündung, Schmerzen beim Wasserlassen.
- 4.) Magen 36 oder Zu-san-li - Drei Meilen am Fluß - Lage: Linie zwischen unterer Patellaspitze und oberem Sprunggelenk (Knöcheloberkante) vierteln, auf 1/4 der

Strecke und 1 QF seitlich vom Schienbein liegt der Punkt.

Moxen: Regt Immunsystem an, Fernpunkt für Oberbauch, allgemein stärkende Wirkung, stabilisierend. Wichtiger Punkt für die Selbstbehandlung.

- 5.) MP 6 oder San-yin-jiao - Kreuzung der 3 Yin-Meridiane - Lage: Auf der Linie zwischen Patella und Knöchel 1/4 oberhalb des Innenknöchels. Moxen: Immunsystem, Fernpunkt der Niere (Kolik, aufsteigende Infekte), wichtiger Fernpunkt für den Unterbauch (Dysmenorrhoe, kalte Füße)

C) Immunstimulation

Frontales Qi plus Dickdarm 11 - (Lage: Arm rechtwinklig gebeugt, dabei entsteht eine Hautfalte. Am Ende dieser Falte an der Außenseite des Arms liegt Di 11)

D) Kalte Extremitäten:

MP 1 (medial vom Großzehennagel)

E) Klimakterische Hitzewallungen:

Extrapunkt - Lage: 5 QF lateral vom Nabel

Bitte lassen Sie sich Ihre Punkte in der Sprechstunde anzeichnen und erklären.

Bei folgenden Situationen ist Moxibustion verboten bzw. nur vom erfahrenen Arzt anzuwenden:

- Unruhezustände, Schlaflosigkeit, Verwirrung
- Fieber, akute Schmerzen oder Blutung
- keine anderen Punkte als die hier beschriebenen verwenden: insbesondere im Gesicht, im behaarten Bereich und an den Beugeseiten der Gelenke ist das Moxen sehr gefährlich!
- Kinder können erst dann gemoxt werden, wenn sie alt genug sind, um den Vorgang zu verstehen und stillhalten.
- Im Zweifel wird die Moxibustion unterbrochen und Rücksprache mit dem Arzt gesucht.