



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 10-2016 Rauchen in der TCM und Wege aus der Sucht



Warum rauchen wir?

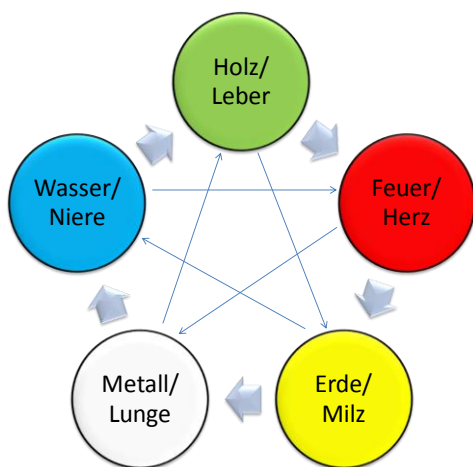
Die Wirkung des Tabakkonsums auf den Körper nach westlichem Verständnis :

Durch die Raucherpause kann man sich „Zeit“ verschaffen, sich eine Erholungspause gönnen. Da das meist mehrere gemeinsam tun, fördert das die soziale Kommunikation. Eine gewisse Gruppentradition wird etabliert: Rauchen als Ritual der jeweiligen sozialen Gruppe, was bei den Mitgliedern ein Dazugehörigkeitsgefühl auslöst.

Das Nikotin hat eine anregende Wirkung (v.a. in Verb. m. Koffein) bei schneller Verfügbarkeit: innerhalb von 7-8 Sekunden mit bis zu 95% im Körper verfügbar und aktiviert hier diverse Rezeptoren, die sowohl dem Wohlbefinden, als auch erhöhter Aufmerksamkeit dienen. Diese Belohnungsmechanismen werden im Gehirn abgespeichert und immer wieder eingefordert. Als positiver Nebeneffekt wird das Hungergefühl unterdrückt.

Die Wirkung des Tabaks auf den Organismus nach chinesischem Verständnis:

Erst einmal die Funktion der Organe in Kurzfassung:



Erde: Verdauungstrakt, schließt die Nahrung auf, stärkt die Muskeln, Verteilt das Wasser, hält die Organe am Platz, die Konzentration

Metall: Atemtrakt, reichert die Nahrungsenergie mit zusätzlichen Qi an, verteilt die Abwehrkräfte

Wasser: das Kraftwerk des Körpers, das Nierensystem, zuständig für die Energie- und Körperflüssigkeitsgewinnung

Holz: Leber/Gallenblase, für Ordnung zuständig, bewegt das Qi, hält Körper und Geist beweglich

Feuer: Herz-Kreislaufsystem, für die Blutgewinnung zuständig, Sitz des klaren Verstandes

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Der Tabak mit seinem bitteren Geschmack und heißer Wirkung hat durchaus auch positive Wirkungen auf den Körper:

Lunge: Durch tiefe Lungenzüge wird die Lunge gedehnt, dies führt zu Entspannung und senkt das Schmerzempfinden.

Niere: die Lunge versorgt die Niere besser mit den Rohstoffenergien

Leber: Fest in den Tagesablauf integrierte Tabakrituale stärken die strukturgebende Funktion der Leber und die tiefen Atemzüge bewegen die Leberenergie

Herz: der bittere Geschmack des Tabakrauches stimuliert die Herzfunktion, fördert Freude und geistige Klarheit und verändert das Zeitempfinden (Zigarettenpause wirkt länger)

Milz: profitiert nicht vom Rauchen

Leider überwiegen die negativen Wirkungen:

Lunge: der bittere, heiße Rauch trocknet die Flüssigkeiten in den Schleimhäuten, was langfristige zu einem Lungen-Yin-Mangel mit Substanzverlust der Lunge führt (COPD, Emphysem).

Dadurch kann das Abwehr-Qi nicht an die Oberfläche gebracht werden, die Folge ist eine höhere Infektanfälligkeit. Die Haut trocknet aus und altert schneller, Wunden heilen schlechter.

Niere: durch die vermehrte Aufnahme von Wärme-/Yang-Energie durch den heißen Rauch werden die Körpersäfte (Yin) verdampft, die aber für die Blutproduktion unerlässlich sind.

Leber: auch hier stört das Zuviel an Hitze die Funktionen, es facht die Leberenergie zu stark an, was zu verstärkt aufsteigendem Leberyang/Wut führt und durch die Entstehung von inneren Winden zu Nervenleiden, MS-Schüben oder Schlaganfall. Aber auch die Produktion des Leberblutes nimmt aufgrund des Yin-Mangels ab und Sehnen und alle hornartigen Substanzen (auch Augen) werden nicht mehr ausreichend geschmiert, aber auch die Menses und die Fruchtbarkeit werden gestört bzw. das ungeborene Kind nicht ausreichend ernährt.

Herz: Durch den Mangel an Körperflüssigkeiten kann nicht genügend Blut gebildet werden und damit werden die Organe nicht ausreichend versorgt und können somit nicht gut arbeiten.

Milz: Verschluckte Rauchpartikel trocknen Magensäfte aus, wodurch man weniger Appetit verspürt, die Nahrung aber auch schlechter fermentiert wird. Dadurch gelangen nur wenige Rohstoffe in den Körper und dieser wird unterversorgt. Der Überschuss an Wärme-/Yang-Energie erzeugt Geschwüre und Entzündungen.

Wege zum Nichtraucher

Voraussetzung ist der Wille zur Veränderung, der Therapeut unterstützt durch eine umfassende Betreuung mit einer speziell auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten abgestimmten Begleittherapie. Diese soll die Körperfunktionen harmonisieren.

Aufbau der Therapie:

- Körperakupunktur nach der traditionellen chinesischen Medizin bringt den Körper wieder ins Lot, entfernt überschüssige Hitze, regt Körperfunktionen an
- Ohrakupunktur zur Verstärkung der Wirkung
- individuell zusammengestellte Teemischungen zur Wiederherstellung und Unterstützung der Körperfunktionen
- Qi Gong-Übungen zur Kräftigung der Lunge und Absenken des Leberyangs (Gereiztheit/Wut)
- Autosuggestionsübungen zur Stärkung der Willenskraft
- eventuell Ernährungsempfehlungen

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de