



## Öffentliche Vorträge an der HPS Klinik



### Vortrag:

**Gesund bleiben mit TCM** – Welche Energieübungen, Akupunktur-Druckpunkte und Nahrungsmittel Sie am besten zur Selbstbehandlung nutzen

von **Liliane Brunner**, Heilpraktiker, Chinesische Medizin, Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN), Shiatsu, Fussreflexzonenmassage, Bach-Blüten

**Mi, 3. Februar 2010**  
**19.30 – 21.00 Uhr**

### **Was heisst Selbstbehandlung bzw. in welchen Situationen ist eine Selbstbehandlung angebracht?**

Selbstbehandlungen nützen mir, um gesund zu bleiben oder um Beschwerden zu lindern. Auch zwischen therapeutischen Sitzungen sind Selbstbehandlungen oftmals angebracht. So wirkt eine energetische Behandlung durch die TherapeutIn etwa ein bis drei Tage. Wenn ich mich jetzt auch noch selbst behandeln kann, habe ich die Chance, bis zum nächsten Behandlungstermin weitere Verbesserungen zu erzielen. Selbst behandeln kann ich mich mit Hilfe der Chinesischen Medizin mit Nahrungsmitteln, energetischen Übungen oder auch mit Kräutern. Ich steche mir sogar selber Akupunkturnadeln, aber dazu braucht es schon eine Ausbildung.

### **Welche Beschwerden lassen sich sehr gut selbst behandeln?**

Tolle Konzepte gibt es für viele Beschwerden, zum Beispiel bei Verspannungen, Erkältungen, Menschen Schmerzen, Kopfschmerzen, Asthma, Rheuma, Verstimmungen und auch Verdauungsbeschwerden. In der Chinesischen Medizin betrachten wir in erster Linie die energetische Situation der PatientIn. Unsere Fragen sind: Welche Energie muss aufgebaut werden? Welche Energie soll bewegt werden? Auf dieser Grundlage erarbeiten wir die Behandlungskonzepte. Ausgenommen bei sehr schwachen PatientInnen kann somit fast immer eine Selbstbehandlung empfohlen werden.



### **Inwiefern unterscheidet sich eine Energie- von einer Gymnastikübung?**

Bei einer Energieübung ist es das Ziel, Energie auszugleichen, aufzubauen oder in Bewegung zu versetzen. Bei einer Gymnastikübung geht es vielmehr darum, Muskeln zu stärken, sie zu entspannen oder die Beweglichkeit zu fördern. Nun kann auch eine Energieübung eine höhere Beweglichkeit erzielen, und umgekehrt kann auch eine Gymnastikübung die Energie zum Fließen bringen.

### **Können Sie jetzt schon ein oder zwei Nahrungsmittel nennen, die sich zur Selbstbehandlung eignen?**

Sehr gerne. Mandeln regulieren und bewegen das Qi. Diese Wirkung nützt uns bei Magenbrennen oder saurem Aufstossen. Dazu werden bis zu zehn Mandeln hintereinander zerkaut, und zwar wirklich lange, so dass sie ganz milchig werden. Und auch ein Besuch beim Marroni-Mann kann sich lohnen, denn Marroni tonisieren Qi und Yang, das heisst, sie stärken den Energieaufbau und besitzen eine wärmende Wirkung. Wer nun im Winter oft friert und unter Müdigkeit leidet, kann durch Marroni diese Leiden positiv beeinflussen.

### **Gibt es auch umgekehrt Nahrungsmittel, die man auf alle Fälle meiden sollte, wenn man gesund bleiben will?**

Ja, wie es zu jedem Muster in der Chinesischen Medizin Nahrungsmittel gibt, die helfen, gibt es natürlich auch solche, die man bei diesem Muster meiden sollte. Das heisst aber nicht, dass auf diese Nahrungsmittel für immer verzichtet werden muss. Den Konsum zu reduzieren, bis das energetische Muster ausgeglichen ist, lohnt sich. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Bei einem stark schwitzenden, übergewichtigen Mann mit rotem Kopf

und roter Zunge diagnostiziere ich ein Hitzemuster. Dann empfehle ich, den Konsum von rotem Fleisch zu reduzieren, bis sich das Muster verbessert hat. Handelt es sich jedoch um ein Kältemuster, vielleicht eine blasse Frau, die schnell fröstelt, ist die wärmende Wirkung des roten Fleisches willkommen, und ich rate ihr, dieses Nahrungsmittel vermehrt in den Speiseplan aufzunehmen.

### **Was nehmen die ZuhörerInnen aus Ihrem Vortrag konkret mit nach Hause?**

Schon im Vortrag erfahren die ZuhörerInnen einiges über ihren persönlichen Konstitutionstyp, und mit dem Fragebogen, den ich ihnen mitgebe, können sie dann zu Hause diesen Typ noch genauer bestimmen. Damit sind die ZuhörerInnen dann in der Lage, die Energieübungen, Akupunkturpunkte und Nahrungsmittel sehr gut für ihre Gesundheit einzusetzen.