

Saisonale Akupunktur – eine Gesundheitsprophylaxe

Jedes Jahr passen wir uns erneut dem Wechsel der Jahreszeiten an, sei es bei der Auswahl der Kleider, der Gartenpflege etc. Sogar unser Auto bringen wir regelmässig zum Service, obwohl es meist eigentlich ohne Probleme läuft...

Dieses Prozedere gehört für uns ganz selbstverständlich zum Jahreszeitenwechsel. Warum nicht auch unsere Gesundheit und Energie entsprechend mobilisieren und unterstützen? Dies ist die ursprüngliche Idee der TCM: Behandeln bevor Beschwerden und Krankheiten auftreten!

Frühling

Frühling wird in der Chinesischen Medizin den Funktionskreisen **Leber/Gallenblase** zugeordnet. Das heisst, die Yang-Energie (Wärme, Bewegung) beginnt zu steigen und sollte dies in harmonischem Gleichgewicht.

Beschwerdebilder:

- Heuschnupfen
- Allergien
- schlechtes Immunsystem
- Frühlingsmüdigkeit
- emotionale Beschwerden

Sommer

Der Jahreszeitenwechsel vom Frühling in den Sommer entspricht in der Chinesischen Medizin dem Wechsel in den Funktionskreis **Herz/Dünndarm**. Der Sommer entspricht dem maximalen Yang (Wärme/Bewegung).

Beschwerdebilder:

- Herzbeschwerden
- Schlafprobleme
- Blasenentzündungen
- emotionale Beschwerden

Herbst

Nach dem Sommer gilt es, sich rechtzeitig auf den Herbst und Winter vorzubereiten. Der Herbst wird in der Chinesischen Medizin den Funktionskreisen Lunge/Dickdarm zugeordnet.

Beschwerdebilder:

- Atembeschwerden
- Heuschnupfen
- Allergien
- schlechtes Immunsystem
- Verdauungsbeschwerden

Winter

Kurz vor Weihnachten endet die Herbstzeit und der Winter hält Einzug. Es beginnt die Zeit des Einkehrens, Kräfte sammeln, zur Ruhe kommen und sich richtig entspannen. Der Winter ist gemäss Chinesischer Medizin die maximale Zeit des Yin (Yin = Kälte, Ruhe / Yang = Hitze, Bewegung etc.). Bei der Saisonalen Akupunktur im Dezember werden die Funktionskreise **Niere/Blase** gestärkt.

Beschwerdebilder:

- Rückenschwäche
- Blasenschwäche
- Blasenentzündungen
- div. gynäkologische und urologische Beschwerden