

Die fantastischen Vier: Diese Anwendungen können besonders effektiv Blockaden lösen, Stress vorbeugen und die Anspannung im Körper abbauen. von barbara stieger

AM PUNKT

ENTSPANNUNG

BESTECHEND. Ein kurzer Pieks und die Nadel steckt genau dort, wo sie ihre Wirkung am besten entfalten kann. Ob Akupunktur oder Reflexzonenmassage – Entspannungstechniken sind Punktlandungen am Körper und in der Seele, denn bereits nach den ersten Behandlungen kann die Energie im Körper wieder fließen. Eine nachhaltige Wirkung lebt jedoch von der Wiederholung, zirka acht bis zehn Einheiten sind dafür nötig.

„Wir brauchen Anspannung, wenn diese allerdings permanent oben bleibt, ist das schlecht für das Immunsystem“, meint der Leiter des Zentrums für integrative Medizin, Dr. Günther Malek. „Es geht also kurzfristig um das Herunterfahren des Stresses, um einen Ausgleich des vegetativen Nervensystems, langfristig aber um die Dynamik zwischen Spannung und Entspannung.“ So auch bei der Ohrakupunktur, die zum Stressabbau besonders gut geeignet ist. „In der TCM, der Traditionell Chinesischen Medizin, geht man davon aus, dass jeder Bereich des Ohres mit einem Organ oder speziellen Körperfunktionen verbunden ist. Diese Behandlung eignet

FOTOS: GETTY IMAGES/YURI ARCURI, MIKE HARRINGTON; FOTOLIA/ROLAND KESSLER

sich deshalb ganz besonders gut zur Reduktion von Stress“, so Malek. Nach erfolgter Diagnose, die nicht nur alle Symptome, sondern den Menschen in seiner Gesamtheit mit einbezieht (Statur, Sprache, Körperhaltung und vieles mehr), werden dünne Nadeln so gut wie schmerzfrei in ausgewählte Punkte eingestochen und bleiben dort bis zu einer halben Stunde. Wenn jemand in seinem Stress eher auf- →

Spannend

Progressive Muskelentspannung bekämpft und vermeidet Stress.

Das Prinzip ist einfach. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung viel intensiver wahr, als ohne vorherige Anspannung. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung sehr positiv. Man kann sie unter fast allen Bedingungen einsetzen. Abends vor dem Einschlafen, während einer Besprechung, in Angstsituationen, im Büro, im Zug, Flugzeug oder während der Rast bei einer langen Autofahrt.



„Entspannung macht leistungsfähiger, da so die Kurve zwischen Spannung und Entspannung flexibel bleibt – und dadurch eine Steigung nach oben möglich ist.“

Dr. Günther Malek

brausend ist, wird man versuchen zu kalmieren. „Dafür gibt es zusätzlich gute Punkte am Scheitel und hinter den Augenbrauen. Ist jemand in sich kauernd, zittrig und überfordert, wird man ihn stärken. Dafür finden sich Zusatzpunkte an den Sprunggelenken und Beinen“, so Malek. Nach diesem Prinzip funktioniert auch die klassische Fußreflexzonenmassage. Auch hier geht die TCM davon aus, dass jedes Organ und jeder Körperteil

eine bestimmte Zone am Fuß einnimmt. Mittels Druck wird es stimuliert, gestärkt und entlastet. So können Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Rückenbeschwerden, Magen- oder Kopfschmerzen, bei denen Stress oft ein Auslöser ist, gut behandelt werden. „Auch chronischer Stress der für Gefäße und Stoffwechsel eine Belastung ist, weil viel Adrenalin und Cortisol im Blut kursiert, kann damit behandelt werden“, weiß der Experte. Auch bei dieser Methode kann auf das Naturell des Menschen eingegangen werden. Ist jemand zornig und cholerisch, werden Leber und Galle unterstützt, ganz im Sinne von Hippokrates Säftheorie. Ist jemand besonders unsicher und eher schwach, werden hingegen Niere und Milz gestärkt. ←

► www.integrative-medizin.at

Auflösende Arbeit

Durch das Schröpfen werden Blockaden im Körper gelöst und der Energiefluss wieder angeregt.

Beim trockenen Schröpfen werden Saugglocken aus Glas auf die Haut gesetzt. Durch Absaugen der Luft aus dem Glas oder durch kurzfristige Erhitzung des Glasinneren mit Hilfe einer Flamme entsteht ein Vakuum.

Der dadurch ausgelöste Unterdruck regt den

Blutfluss und die Lympf-
flüssigkeit an. Die lokale
Durchblutung der Haut-
und Muskelschichten
wird dabei gefördert.

Durch das gezielte
Schröpfen dieser
Hautzonen werden die
entsprechenden

Organe unmittel-
bar beeinflusst
und aktiviert.



FOTOS: FOTOLIA/F. SCHMIDT, FARBENWUNDER