

Fortbildung Erkältungskrankheiten Prävention und Behandlung mit der TCM

Online Seminar
Keine Vorkenntnisse nötig!!

Informationen zur Fortbildung

Datum: 4. April, Tagesseminar

Uhrzeiten: 09.00 – 10.00 Uhr: Einführung, Grundlagen
10.30 - 12.00 Uhr: Heilen mit Lebensmitteln
13.00 – 14.30 Uhr: Heilpflanzentherapie
15.00 – 16.30 Uhr: Akupressur, Moxatherapie

Kursort: Online Seminar, virtuelles Klassenzimmer
Technische Voraussetzung: Internet, Laptop oder PC mit
Mikrofon

Dozent: Peter Hollmayer, Heilpraktiker, TCM Dozent seit 1995

Kosten: 120.-€ Ermäßigung: 5% für BDH Mitglieder
10.-€ pro Teilnehmer gehen an die Obdachlosenhilfe BODO

Dieses interaktive Web-Seminar ist mit **4 Fortbildungspunkten** für das BDH-Fortbildungszertifikat für Heilpraktiker/innen bewertet

**Sie finden zum Thema ein einführendes Video auf meinem
You Tube Kanal (unter „Hollmayer“)**

Es folgt eine ausführliche Beschreibung des Seminares

Teil 1 Einführung in das Thema, Grundlagen der Fortbildung

Die TCM ist über viele Jahrhunderte aus Beobachtung und Erfahrung entstanden. Sie ist in vielem unserem „westlichen“ Erfahrungswissen sehr ähnlich. (Wer die Welt über lange Zeiträume beobachtet kommt zu den gleichen Ergebnissen!) Sie berücksichtigt in einmaliger Weise die Veranlagung sowie die persönliche Situation eines Menschen.

Wir beginnen mit der Diagnostik, den sogenannten 8 Leitkriterien

Yin und Yang

Kälte und Hitze

Leere und Fülle

Innen und Außen

Überfunktion und Hitze muss anders therapiert werden als Unterfunktion und Kälte.

Körpersäfte

Trockenheit benötigt eine andere Therapie als „Feuchtigkeit“ (Einlagerungen).

Das Metallelement

Eine besondere Rolle bei Erkältungskrankheiten spielt das Metallelement. Es umfasst neben der Abwehrkraft auch die Lunge, die Atmung, aber auch die Haut und den Dickdarm.

Die Bedeutung klimatischer Energien

Bei Erkältungskrankheiten kommt es meist zu einer Kombination aus Kälte und Wind der Hitze und Wind. Diese Energien dringen dann tiefer ein (siehe Teil 4).

Über verschiedene Stadien dringen diese dann tiefer ein und verursachen Symptome wie Husten, Fieber, Gliederschmerzen usw.

Lernziel: Ein ganzheitliches Verständnis von Erkältungskrankheiten aus der Sichtweise der TCM

Teil 2 Vorbeugen und Behandeln mit Ernährung/Lebensmitteln

Der Verlauf bzw. die Schwere von Erkältungskrankheiten hängt entscheidend von der Ausgangslage des Patienten ab. Geschwächte Patienten haben oft eine sehr späte und schwache Gegenreaktion. Dieser Zustand („zu wenig Yang“) kann sehr effektiv mit einer angepassten Ernährung verbessert werden.

Die Wirkweise der Nahrung nach der TCM

Die alten Meister kannten zwar die Inhaltsstoffe nicht. Dafür haben sie über Jahrhunderte die Wirkung auf unseren Organismus erforscht. Ihre Kriterien waren sehr unmittelbar und nachvollziehbar.

Als erstes spricht man von der Temperatur von Lebensmittel. Diese können wärmend oder kühlend sein. Die TCM unterscheidet fünf Grade der Temperatur.

Temperaturen

Heiß	z. B. Ingwer, Zimt, Meerrettich
Warm	z. B. Hafer, Honig, gekochtes Gemüse
Neutral	z. B. Reife Tomaten, Spargel, Weintrauben
Kühl	z. B. Joghurt, Erdbeeren, Bananen, Tofu
Kalt	z. B. Grüner Paprika, Grapefruit, Rhabarber

Die nächste wichtige Eigenschaft ist der Bezug unseren Flüssigkeiten im Körper. Menschen die zu Einlagerungen neigen benötigen ausleitende Lebensmittel. Diese würden Menschen schaden, bei denen die Säfte fehlen (z.B. im Klimakterium oder durch bestimmte Medikamente). Diese benötigen „befeuchtende“ Nahrung. Hier dazu einige Beispiele:

Befeuchtend - Trocknend

Befeuchtend	Ausleitend
<p>Saftiges Obst oder Gemüse Birnen, Kürbisse, Tomaten, Gurken, Hafer, Weizen, Eier, Milch, Ölsaaten</p>	<p>Hülsenfrüchte Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Hirse, Kartoffeln, Kohl, Knäckebrot</p>

Lernziel: Kenntnisse der Wirkweise von Lebensmitteln und deren Zubereitung, die sich besonders zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten eignen.

Teil 3 Behandeln mit Heilpflanzen

Heilpflanzen haben, ähnlich wie Lebensmittel, eine klare Wirkung. Die Wirkrichtung hängt unter anderem vom Geschmack des Mittels ab

Die Bedeutung der Geschmäcker

Von besonderer Bedeutung sind die Geschmäcker von Lebensmittel. Diese geben die Richtung vor, in welche ein Mittel wirkt. Hier zunächst einmal in der Übersicht:



	Temperatur	Säfte
Scharf	Heiß	Trocknend
süß	Warm	Befeuchtend
Sauer	Kühl	Festhaltend
Bitter	Kalt	Trocknend
salzig	Kühl	Befeuchtend

Scharfe Mittel sind ungeeignet bei Hitze und Trockenheit, süße Mittel passen nicht bei Verschleimung und Stagnation, usw.

Gruppen von Mitteln

Die TCM gliedert Heilpflanzen in bestimmte Gruppen. So gibt es Mittel, die „das Innere wärmen“, andere wiederum wärmen das Äußere. Bei Infekten spielt die Schleimhaut eine wichtige Rolle. Hier gibt es Mittel wie den Thymian, der schleimlösend, aber trocknend wirkt. Diesen sollte man mit Mitteln kombinieren, die den „gesunden“ Schleim aufbauen (z.B. Huflattich), da ansonsten der Reizhusten nur verstärkt wird. Der genaue Einsatz der Mittel ist von entscheidender Bedeutung.

Rezepte

Am besten ist es Lebensmittel und Heilpflanzen zu kombinieren. So kann man mit einem warmen Frühstück das Immunsystem aufbauen und mit Heilpflanzen gezielt bestimmte Organe unterstützen. „Minirezepturen“ mit nicht mehr als fünf Mitteln sind sehr effektiv!

Der Verlauf bzw. die Schwere von Erkältungskrankheiten hängt entscheidend von der Ausgangslage des Patienten ab. Geschwächte Patienten haben oft sehr spät und eine oft schwache Gegenreaktion. Dieser Zustand („zu wenig Yang“) kann sehr effektiv mit einer

Lernziel: Kenntnisse der Wirkprinzipien von Heilpflanzen und Rezepturen, die sich besonders zur Behandlung von Erkältungskrankheiten eignen.

Teil 4 Behandeln mit Akupressur und Moxatherapie

Kurze Bemerkung!

Natürlich hat ein Online Seminar hier Grenzen. Nach 8 Jahren Erfahrung mit Web Seminaren weiß ich aber, dass viele Ratschläge auch Online „übertragbar“ sind!

Erkältungskrankheiten werden sehr stark durch bioklimatische Einflüsse verstärkt. Diese lösen dann spezielle Symptome aus.

Bioklimatische Einflüsse

Die Verbindung von **Wind und Kälte** oder **Wind und Hitze** begünstigt das Eindringen von Erregern oder schlicht einer Erkältungssymptomatik.

Wind verursacht starke Verspannungen im Nacken Hals Bereich. Er blockiert die Meridiane und führt zu einem tieferen Eindringen der pathogenen Energien.

Kälte führt zu Frieren, zu einem „Rückzug“ von Blut und Energie ins Innere, später zu einer Gegenreaktion des Körpers. Hitze erzeugt schnell Fieber und Entzündungsprozesse.

Mit speziellen Punkten und Techniken ist es möglich, die Symptomatik deutlich zu verbessern. Diese Punkte haben eine hohe Empfindlichkeit bei bestimmten Krankheiten. Sie dienen also sowohl zur Diagnose als auch zur Therapie.

Alarm und Zustimmungspunkte, spezielle Punkte

Zum Beispiel ist der Alarmpunkt der Lunge sehr schmerzhaft bei Erkältungen und hat dabei eine starke therapeutische Wirkung.

Besonders wichtig sind Punkte, die

- Kühlend wirken bei Entzündungen, Fieber
- Krampflösend wirken („den Wind vertreiben“)
- Organe unterstützen wie die Lunge

Spezielle Techniken, Akupressur, „Kratzen und Schaben“

Hier wird die praktische Anwendung erklärt

Lernziel: Diagnostische Bewertung und praktische Anwendung von Akupunkturpunkten und Meridianen bei Erkältungskrankheiten,

Sie haben noch weitere Fragen?

Rufen Sie uns an oder schreiben uns eine E-Mail. Gerne stehen wir Ihnen für Ihr Anliegen zur Verfügung.

Weiteres kostenfreies Material sowie Informationen finden Sie auf meiner Homepage www.viavita-institut.de.

Herzliche Grüße

Peter Hollmayer

