

---

# WAS AUS ERFAHRUNG HILFT DAS BESTE FÜR UNSER IMMUNSYSTEM



**PETER HOLLMAYER**

---

Verlag des Via Vita Institutes

***Es ist förderlich für die Gesundheit, deshalb  
beschleße ich,  
glücklich zu sein***

**Voltaire**

---

# **WAS AUS ERFAHRUNG HILFT DAS BESTE FÜR UNSER IMMUNSYSTEM**

**Heilpflanzen, Ernährung  
Akupressur, Achtsamkeit  
äußere Anwendungen**

**Peter Hollmayer**

**Verlag des Via Vita Institutes**

**2020**

## **Hinweis:**

In diesem Buch werden Informationen und Ratschläge zu gesundheitlichen Themen gegeben. Diese gründen sich überwiegend auf bewährte Erfahrungswerte, sind also nicht zwingend wissenschaftlich erforscht. Auch die Anwendung der Ratschläge gründet auf Erfahrungswerte. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für unwahrscheinliche, eventuelle Nachteile, die aus den in diesem Buch gegebenen Hinweisen resultierten, eine Haftung übernehmen.

## **Impressum**

© Verlag des Via Vita Institutes, Unna

[www.viavita-institut.de](http://www.viavita-institut.de)

1. Auflage 1.11.2020, Alle Rechte vorbehalten,

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Erlaubnis des Verlags

## **Bildnachweis**

Bilder zu den Lebensmitteln von Ursula Dören

Das Yin Yang Männchen stammt von Goran Lazec.

Alle anderen Bilder stammen von Peter Hollmayer.

## **Redaktion, Satz, Umschlag**

Peter Hollmayer

## **Umschlag und Layout**

Peter Hollmayer

## **Lektorat**

Svea Link

## **Druck**

Wir machen Druck

**ISBN 978-3-9810901-5-4**

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Kapitel 1 Akupressur</b>	<b>9</b>
Techniken und Hilfsmittel	14
Wind und Kälte	15
Punkte an der Schädelkante	16
Der verspannte Nacken	17
Der Hals im hinteren Bereich	18
Punkte im Brustbereich	19
Punkte, die das Zwerchfell entspannen	21
Punkte am oberen Rücken	22
Punkte im Gesicht	23
Die Fernpunkte	24
Rollen mit den Fäusten über den Schädel	25
Gua - Sha-Kratzen und Schaben	26
Moxa Therapie-Rotlichtlampe	26
<b>Kapitel 2 Äußere Anwendungen</b>	<b>28</b>
Vorbeugung	28
Halstuch und Mützen	28
Feuchte Raumluft	28
Gurgeln und Mundspülung	29
Bürstenmassage	30
Kneippsche Anwendungen	31
Barfuß laufen	32
Waschungen	32
Güsse	35
Dämpfe-Inhalationen	37
Wickel	39

<b>Kapitel 3 Ernährung und Heilpflanzen</b>	<b>40</b>
Die Temperatur von Lebensmitteln/Heilpflanzen	40
Befeuchtende und trocknende Wirkung	41
Die Bedeutung der Geschmäcker	42
Lebensmittel/Heilpflanzen bei Erkältungskrankheiten	44
Die drei Stadien einer Erkältung	44
Vorbeugende Maßnahmen	45
Stärkung des Allgemeinzustandes	45
Lebensmittel, die besonders viel Kraft spenden	46
Praktische Ratschläge für den Tagesablauf	50
Stärkung des Immunsystems	51
Durchblutungsfördernde Maßnahmen	52
Schleimhäute unterstützen, Schleim auswerfen	54
Fieberstadium, Pneumonie	57
Erholungsphase	58
Erschöpfung	60
Wärmende, kräftigende Lebensmittel	62
Kühlende Lebensmittel	63
Trocknende Lebensmittel	64
Befeuchtende Lebensmittel	65
Rezepte für den Tagesablauf	66
<b>Kapitel 4 Atmung und Entspannung</b>	<b>73</b>
Das vegetative Nervensystem	73
Atemübungen	75
Klopfen der Mittellinie	77
Weitere Methoden	79
Schlusswort	80
Das Via Vita Institut	81
Literaturempfehlungen	82

## Einleitung

Die großen Heilkundigen vergangener Zeiten kannten keine Erreger, Viren oder Bakterien. Sie kannten auch keine Vitamine oder Nahrungsergänzungsmittel. Sie kannten aber sehr bewährte Methoden, den Körper in die Lage zu versetzen, mit Krankheiten fertig zu werden. Gerade für die Abwehrkraft gibt es in jeder Kultur spezielle Mittel und Anwendungen, auf die viele Generationen mit großem Erfolg zurückgegriffen haben. Aus sehr langer Erfahrung weiß man, dass diese Methoden/Mittel helfen.

Man hat auch stets in größeren Zusammenhängen und weniger nur in Symptomen gedacht. Hier einige Beispiele:

- Eine Blasenentzündung holt man sich häufig durch sehr kalte Füße, die ja weit weg von der Blase sind.
- Menschen die frieren sind viel anfälliger für Infekte oder allergische Krankheiten.
- Schon sehr früh wusste man, dass ein gesunder Darm wichtig für eine gute Abwehrkraft ist. Heute weiß man, dass eine intakte Flora des Darms das Immunsystem unterstützt.

Beobachtung und Erfahrung erzeugen ein ganzheitliches Denken und Heilen. In allen alten Kulturen waren vor allem die Lunge und die Atemwege die wichtigsten Organe, wenn es um die Abwehrkraft geht.

Die Anwendungen in diesem Ratgeber zielen also nicht speziell auf Infekte. Es geht darum, alle Organe, die mit dem Immunsystem in Verbindung stehen, zu unterstützen. So gesehen sind die Anwendungen dieses Ratgebers auch für alle Beschwerden der Lunge, der Atemwege und der Abwehrkräfte im weitesten Sinne.

Auch zielen diese Ratschläge auf die Erholungsphase und die gesundheitlichen Probleme nach Infekten. Die betroffenen Organe erholen sich oft nur sehr langsam. Es können sogar bleibende Schäden bestehen bleiben.

Ich gebe hier meine Erfahrungen der letzten 25 Jahre als Heilpraktiker und TCM Therapeut weiter. Es handelt sich um eine Auswahl von Mitteln und Methoden, die verständlich, wirkungsvoll und einfach in der Anwendung sein sollen.

Die Schwerpunkte liegen bei der Akupressur, der Ernährung, den Heilpflanzen, äußerlichen Anwendungen sowie Achtsamkeitsübungen.

Ich verstehe mich als Ratgeber. Es geht nicht darum, alle Inhalte zu übernehmen. Benutzen Sie die Ratschläge so wie es für Sie und Ihre Situation am besten passt.

Ich wünsche Ihnen eine robuste Gesundheit und viel Spaß beim Lesen!

## Kapitel 1 - Akupressur

Neben Blutgefäßen und Nervenbahnen kennt man in Asien ein drittes „fließendes“ System. Es sind Energieleitbahnen, durch die unsere Lebenskraft pulsiert.

Im Westen bezeichnet man diese als Meridiane. Den wichtigsten Organen ist jeweils ein Meridian zugeordnet. Wir haben also einen Magen Meridian, einen Lungen Meridian usw., insgesamt sind dies zwölf Meridiane. Diese fließen synchron, jeweils links und rechts im Körper.

### **Spürbare, pulsierende Lebenskraft**

Machen Sie einmal folgende Übung: Umfassen Sie mit einer Hand den Zeigefinger der anderen Hand. Halten Sie diesen ganz leicht, ohne Anspannung. Sie werden feststellen, dass dieser Finger nach einiger Zeit anfängt zu pulsieren. Dieser Puls verändert sich, zwischenzeitlich kann er sogar verschwinden. Es kann also kein „Herz-puls“ sein, denn dieser wäre ja stabil und gleichmäßig. Sie spüren auf diese Weise direkt die Energie, die durch die Meridiane fließt. Versuchen Sie auch die anderen Finger nacheinander zu halten, Sie werden deutliche Unterschiede spüren. Schon das Halten der einzelnen Finger harmonisiert unsere Organe. Diese „Technik“ stammt vom „Japanischen Heilströmen“, einer uralten, sehr sanften Heilkunst.

### ***„Gesundheit ist der freie Fluss von Energien“***

Erkrankt ein Organ, hat dies Auswirkungen auf den dazu gehörigen Meridian und speziell auf die darauf liegenden Akupunkturpunkte dieses Meridians. Dies sind energetische Bereiche, die einen direkten Bezug zu dem Organ und seinen Symptomen haben.

Erkrankt die Lunge oder die Atemwege, reagieren die Punkte auf dem entsprechenden Meridian. Auch weitere Punkte anderer Meridiane können betroffen sein.

Diese Punkte sind dann druckempfindlich, sie fühlen sich oft an wie ein blauer Fleck. Manchmal stehen diese Punkte unter starker Spannung und reagieren auf Druck mit einer Ausstrahlung.

### ***„Schmerz ist der Schrei des Körpers nach frei fließender Energie“***

Behandelt man diese Punkte mit Akupressur, Akupunktur, Nadeln, Wärme oder ähnlichen Methoden, lösen sich die Blockaden. Die Energien können wieder frei fließen. Die Symptome bessern sich, das Organ kann seine Aufgaben wieder erfüllen.

Eine besonders einfache, aber sehr effektive Technik ist die Akupressur. Sehr vereinfacht ausgedrückt funktioniert diese Technik folgendermaßen:

*Man sucht die druckempfindlichen Punkte und behandelt diese so lange, bis diese nicht mehr schmerzhaft sind.*

Natürlich ist es sinnvoll zu wissen, für welche Symptome sich welche Punkte eignen. Dies werden wir jetzt besprechen.

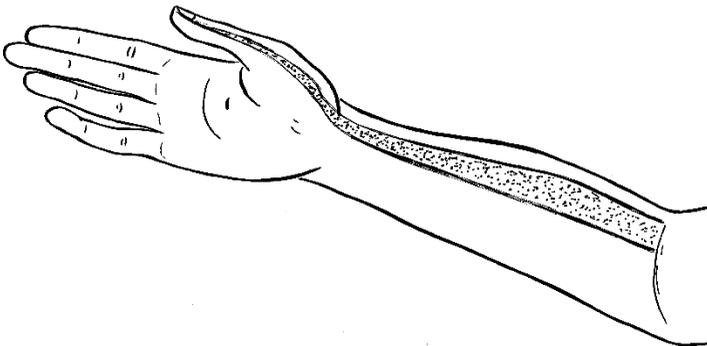
#### **Ein Hinweis zur Zählweise der Punkte:**

Wir sprechen von 12 Meridianen. Auf jedem Meridian liegen unterschiedlich viele Punkte. Diese Punkte zählt man hintereinander. Der erste Punkt auf dem Lungenmeridian wird als **Lunge 1**, kurz **Lu 1**, bezeichnet. **Lu 5** ist dann der 5. Punkt auf dem Lungenmeridian. Weil die Energie des Meridiansystems zirkuliert, beginnen einige Meridiane an Händen und Füßen, andere enden dort. Anhand dieser Zählweise findet man die Punkte.

## Techniken der Akupressur

Einige wichtige Hinweise vorab!

- Haben Sie keine Scheu: Wenn Sie nicht zu stark drücken und mit gebotener Vorsicht vorgehen, können Sie nichts falsch machen. Meistens drücken wir die Punkte eher zu schwach als zu stark.
- Lassen Sie sich Zeit! Tasten Sie zuerst die Meridiane ab. Erhöhen Sie dann zunehmend den Druck. Führen Sie kleine, kreisende Bewegungen durch.
- Zu Beginn „sucht“ man die Punkte zu angestrengt. Mit etwas Erfahrung spüren Sie den Unterschied zwischen „gesunden“ und „kranken“ Punkten. Ein „kranker“ Punkt fühlt sich ganz anders an. Der Punkt zeigt sich sozusagen von selbst!
- Besonders geeignet für die Akupressur sind der Daumen oder der Zeigefinger. Wenn man den Daumen anwinkelt hat, kann man mehr Kraft aufbauen. Diese Kraft benötigt man für bestimmte Punkte.



### Übung mit dem Lungenmeridian

Dieser hat am Unterarm in etwa folgenden Verlauf:

Er beginnt außen am Daumen (auf beiden Seiten), zieht wie dargestellt, innen am Arm zur Ellenbeuge.

Versuchen Sie erst den Meridian mit dem Daumen und mit Druck zu akupressieren. Gehen Sie langsam der Line des Meridians entlang.



Greifen Sie mit der „arbeitenden“ Hand unter den Arm bzw. unter die andere Hand. Akupressieren Sie nun entlang dem Meridian wie er dargestellt ist. Machen Sie leicht kreisende Bewegungen und erhöhen Sie den Druck, bis Sie unterschiedlich druckempfindliche Punkte finden werden. Immer wieder loslassen und neu drücken!

### **Eine zweite Übung:**

Versuchen Sie nun drei wichtige Punkte des Lungenmeridians zu finden und zu behandeln.

Bitte vergessen Sie nicht: Nicht jeder Punkt schmerzt! Seien Sie nicht enttäuscht, sondern froh, wenn Punkte nicht weh tun!

### *Lunge 5, (Kurzname: Lu 5)*

Dieser Punkt liegt in der Mitte der Ellenbogenfalte, Richtung Daumen neben der großen Sehne. Versuchen Sie den Punkt zu finden und zu „bearbeiten“. Drücken Sie durchaus mal kräftig auf den Punkt.

Lu 5 wirkt schleimlösend und kräftigend auf die Atmungsorgane

### *Lu 7*

Dieser Punkt liegt auf dem Radialsknochen. Drücken Sie senkrecht auf den Knochen. Beginnen Sie am Handgelenk. Drücken Sie dann einige Zentimeter entlang Richtung Ellenbeuge und wieder zurück. Kreisende, drückende Bewegungen, loslassen, weitergehen...

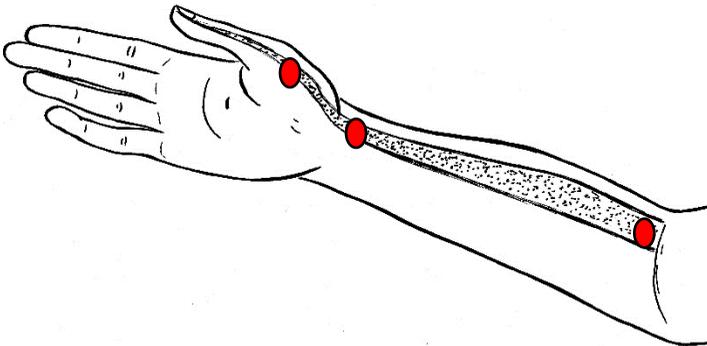
Lu 7 ist ein wichtiger Punkt bei einer Schwäche der Atmungsorgane.

### *Lu 10*

Drücken Sie gegen den Daumenhandknochen, gehen Sie dem Knochen entlang, drücken Sie an die Kante des Knochens.

Dieser Punkt hilft bei Entzündungen der Atemwege.

*Von links nach rechts: Lu 10, Lu 7, Lu 5*



## Techniken und Hilfsmittel

Sie können die Punkte auch mit dem Knöchel (z.B. vom Mittelfinger) behandeln. Am Rücken kann man sogar den Ellbogen nehmen. Ein besonders praktisches Hilfsmittel ist ein Kochlöffel. Sie können damit einzelne Punkte oder ganze Meridiane behandeln. Trauen Sie sich mal, an Knochenkanten entlang zu gehen. Gerade für solche Punkte ist der Kochlöffel sehr effektiv!

Unser Thema sind Erkältungskrankheiten, die ja besonders die Atemwege treffen. Die typischen Symptome hat wohl jeder erlebt. Die TCM kannte ja keine Viren oder Bakterien. Sie kannten aber sehr genau die Symptome und den Verlauf dieser Krankheiten. Entsprechend ihrer Erfahrung gaben sie den Beschwerden spezielle Namen.



## Wind und Kälte

Nach der TCM sind Erkältungen meist eine Kombination aus bioklimatischen Einflüssen von Wind und Kälte. Diese Beschreibung ergibt sich aus der Symptomatik bzw. den Beschwerden.

### **Symptome/Auswirkungen, westlich erklärt:**

- **Kältegefühl**, Frösteln, außen schließen sich Kapillargefäße, kalte Hände/Füße
- **Verspannungen**, besonders betroffen sind folgende Bereiche: Hals und Nackenmuskulatur, mit Kopfschmerzen
- **gereizte Stimmung**

Das therapeutische Ziel ist also: Wind und Kälte vertreiben, Verspannungen lösen, die Oberfläche „befreien“. Warum dies so wichtig ist, soll hier dargestellt werden:

### **Die Auswirkungen von Nackenverspannungen (Wind/Kälte)**

Starke Verspannungen im Hals- Nackenbereich führen zu einer Blockade verschiedener Funktionen im Körper.

Der **Abfluss der Lymphe** wird teilweise blockiert. Dies schwächt das Immunsystem direkt.

Die **Blutgefäße** werden teilweise „abgeklemmt“. Sowohl der Zufluss von frischem Blut als auch der Abfluss von venösem Blut wird gestört.

Jede Spannung verbraucht Energie und schwächt. Sie führt zusätzlich zu **Schmerz, Unbehagen und schlechter Laune**.

Kommen wir also zur praktischen Anwendung. Wir werden nun Akupressurpunkte besprechen, die sich bei einer oben genannten Symptomatik bewährt haben.

### **Punkte an der Schädelkante:**

Die Region, in welchem Wind sich schnell festsetzt, ist der Hals- und Nackenbereich. Im Nacken und an der Schädelkante befinden sich sogenannte „Windpunkte“. Diese sind bei Erkältungskrankheiten sehr empfindlich und deshalb sehr wichtig bei der Therapie. Deshalb beginnen wir dort:

Gehen Sie mit dem Zeige- oder Mittelfinger am Hals (siehe Bild) entlang hoch, bis Sie an die Schädelkante kommen. Schieben und drücken Sie mit dem Zeige- oder Mittelfinger von unten nach oben gegen die Schädelkante. Gehen Sie in kreisenden, drückenden Bewegungen von innen nach außen und zurück.

Hier eine andere Möglichkeit: Legen Sie die Hände auf den Kopf und ziehen Sie dann mit den Daumen unter die Schädelkante, ziehen Sie kräftig gegen den Knochen nach oben, wieder nach unten bis unter den Schädelknochen. Machen Sie kreisende Bewegungen.



## **Der verspannte Nacken** (Punkt Galle 21)

Der wichtigste Punkt im Nacken ist Galle 21. Er liegt auf dem höchsten Punkt der Nackenmuskulatur. Legen Sie ihre rechte Hand auf den linken Nackenmuskel. Suchen Sie mit dem Mittelfinger nach der härtesten Stelle. Sie können diesen Punkt nicht verfehlen! Die Aufgabe ist nun diesen Punkt „weich“ zu bekommen.

- Massieren Sie mit den Fingern und mit allen Hilfsmitteln. Die Spannung in diesem Bereich kann sehr stark sein.
- Schieben Sie diesen großen Muskel kräftig nach hinten, dies lockert ihn sehr schnell. Versuchen Sie dies einmal mit einem Kochlöffel.
- Lockern Sie soweit möglich, den gesamten Nacken. Gehen Sie dabei so nah wie möglich an den Halsbereich heran.
- Sie können den Nacken auch freiklopfen.
- Fragen Sie Ihre Familie oder Freunde um Hilfe.

*„Windpunkte“,  
von oben  
nach unten:  
Ga 12,  
Ga 20,  
Ga 21*



## **Der Hals im hinteren Bereich**

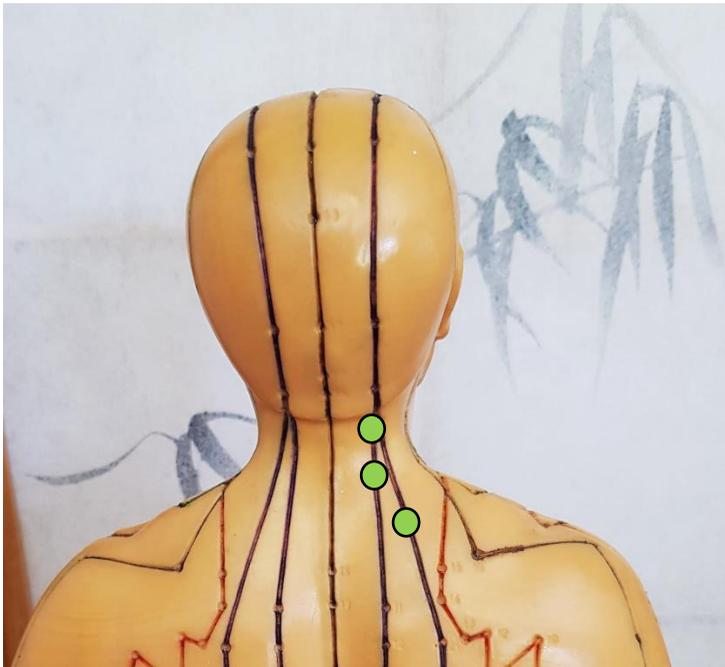
Auch die Halsmuskeln sind meist sehr stark angespannt.

Die einfachste Methode, dies positiv zu beeinflussen, ist den Hals zu „kneifen“.

Greifen Sie mit dem Mittelfinger und dem Daumen wie mit einer Zange die Halsmuskulatur und akupressieren Sie den ganzen Halsbereich. Lockern Sie die schmerzhaften Stellen.

### **Hinweis für Akupunkteure:**

Aus meiner praktischen Erfahrung wirkt hier die Akupressur deutlich stärker als die Akupunktur. Ein Grund ist sicher die starke muskuläre Spannung, gerade bei Ga 21.



## Punkte im Brustbereich

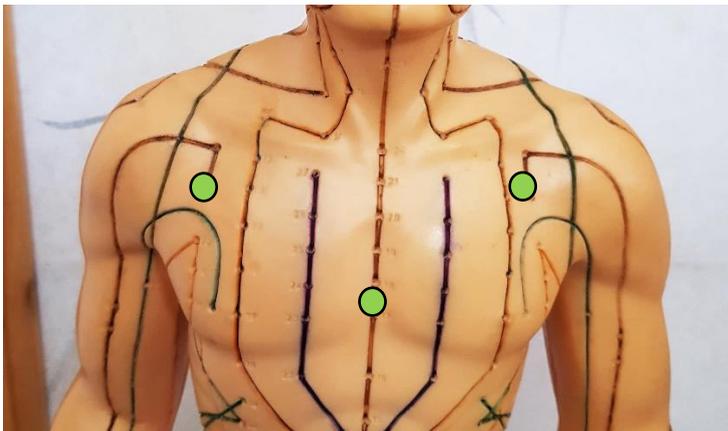
Wir kommen jetzt zum Bereich der Brust, vorne am Körper. Hier befinden sich besonders wichtige Punkte, die sogenannten Alarmpunkte. Diese Punkte schlagen Alarm, bzw. sind besonders empfindlich, wenn die entsprechenden Organe Probleme haben. Sehr wichtig ist der Alarmpunkt der Lunge, Lunge 1. Er hilft aus langer Erfahrung der TCM bei zahllosen Krankheiten der Lunge - von einer Erkältung bis zum Asthma. Die Atmung wird freier, selbst die Körperhaltung wird positiv korrigiert. Lu 1 liegt auf den oberen Rippen, wie hier dargestellt unterhalb des Schlüsselbeins. Finden und drücken Sie Lu 1. Ein Kochlöffel ist auch hier sehr hilfreich.

*Lunge 1 – Alarmpunkt der Lunge*

Punkt für aktuelle Lungenprobleme; Allgemeinpunkt

*Konzeptionsgefäß (KG) 17 – oberes Meer der Energie, stimuliert den gesamten oberen Bereich des Körpers*

*von links: Lu 1, KG 17, Lu 1*



Auf dem Brustbein, ziemlich genau auf der Mitte davon, befindet sich ein Punkt der den ganzen Brustbereich beeinflusst. Es ist Konzeptionsgefäß 17, KG 17. Auch dieser Punkt ist leicht zu finden. Drücken Sie kreisförmig auf die Mitte des Brustbeins!

### **Zusätzliche Punkte auf der Brust**

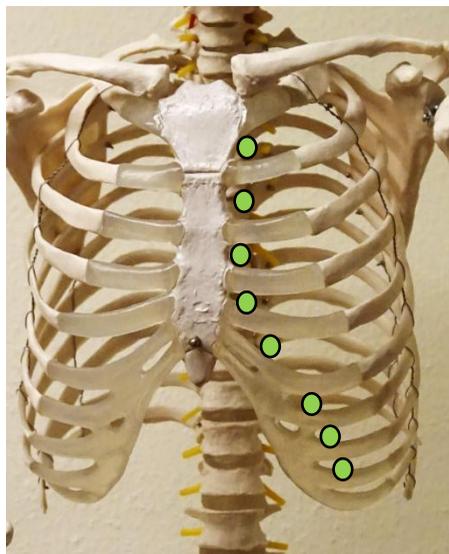
Diese befinden sich in den Zwischenrippenräumen und an den Kanten des Brustbeins.

Diese Punkte lösen Blockaden der Atmung, sie bewirken eine tiefere, entspanntere Atmung. Sie stärken und stimulieren unser Immunsystem. Gleichzeitig entlasten und kräftigen diese Punkte das Herz und alle weiteren Brustorgane.

Besonders stark wirksam und schmerzhaft sind die Punkte an der Kante zum Brustbein. Greifen Sie mit dem Zeigefinger oder dem Kochlöffel zwischen die Rippen, drücken Sie gegen die Knochenkanten und „rühren Sie um“. Gehen Sie an die Kante zum Brustbein.

Gehen Sie auch in die Zwischenrippenräume und akupressieren Sie entlang der Rippenkanten. Sie werden sich wundern, wie schmerzhaft diese Punkte sein können!

Diese Punkte wirken sehr entspannend. Sie bemerken dies direkt an einer tieferen Atmung und einem entspannten Herzen!

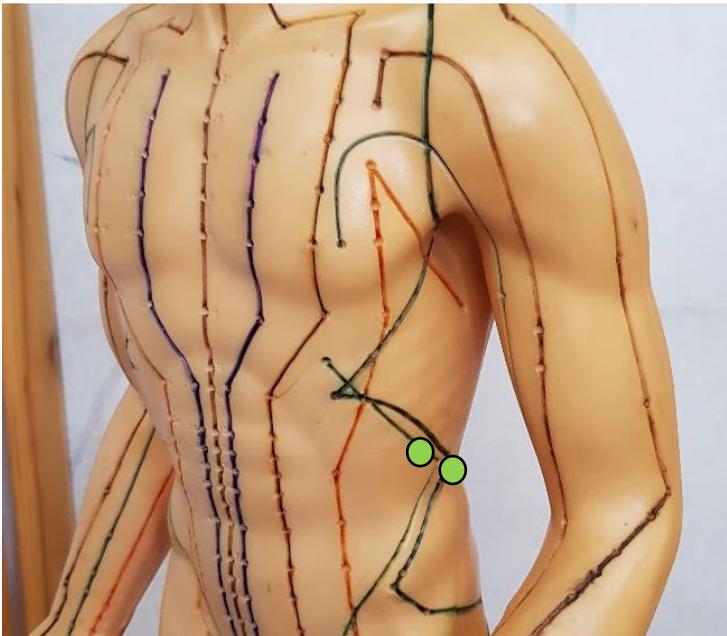


## **Punkte, die das Zwerchfell entspannen**

Zwei weitere Alarmpunkte entspannen zusätzlich das Zwerchfell und unterstützen das Immunsystem. Sie befinden sich an den unteren Kanten der letzten Rippen. Drücken Sie, am Besten im Stehen, von unten gegen die freien Rippen.

*Von oben nach unten:*

*Leber 13, Galle 25*



## Die Punkte am oberen Rücken

Die sogenannten Zustimmungspunkte haben eine ähnliche Wirkung wie die Alarmpunkte. Sie liegen entlang der Wirbelsäule. Leider erreicht man diese nur schlecht selbst. Holen Sie sich bitte die Hilfe Ihrer Lieben!

Die wichtigsten Punkte liegen ca. 3 cm neben der Wirbelsäule. Akupressieren Sie einfach auf beiden Seiten entlang der Wirbelsäule. Auch zwischen den Schultern und an den Kanten der Schulterblätter werden Sie sicher fündig werden!

Ähnlich wie die Punkte vorne am Körper lösen sie Spannungen und Blockaden im Brustbereich. Sie sind bei Erkältungen und allen Erkrankungen der Brustorgane sehr hilfreich.

*Von oben:*

*Blase 13, Zustimmungspunkt der Lunge*

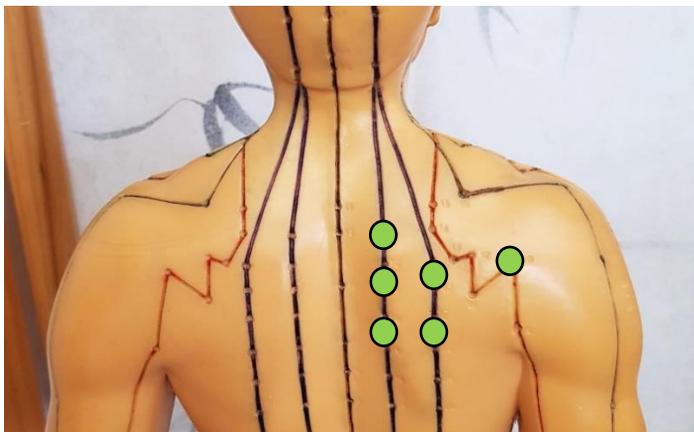
*Bl 14, Zustimmungspunkt des Perikards*

*Bl 15, Zustimmungspunkt des Herzens*

*Zusätzlich:*

*Schmerzhafte Punkte zwischen den Schulterblättern*

*Schmerzhafte Punkte auf und an den Kanten der Schulterblätter*



## Punkte im Gesicht

Der lokale Einsatz von Akupressurpunkten im Gesicht ist sehr sinnvoll. Diese Punkte haben eine unmittelbare Wirkung auf die Atemwege, insbesondere auf die Nebenhöhlen. Sie unterstützen das Immunsystem, wirken durchblutungsfördernd und Schleim lösend. Auch auf die Sinnesorgane, besonders die Augen und die Nase wirken diese Punkte. Die Punkte liegen an markanten Stellen, häufig an den Kanten von Knochen. Versuchen Sie durch kreisende Bewegungen die Punkte zu finden. Selbst hier ist ein Kochlöffel hilfreich. Drücken Sie mit dem Stiel vorsichtig von unten gegen die Wangenknochen (Magen 3). In der Verlängerung vom Wangenknochen liegt dann der Punkt Dickdarm 20 (Di 20). Mit etwas Übung werden Sie die Punkte finden.

*Von oben  
nach unten:*

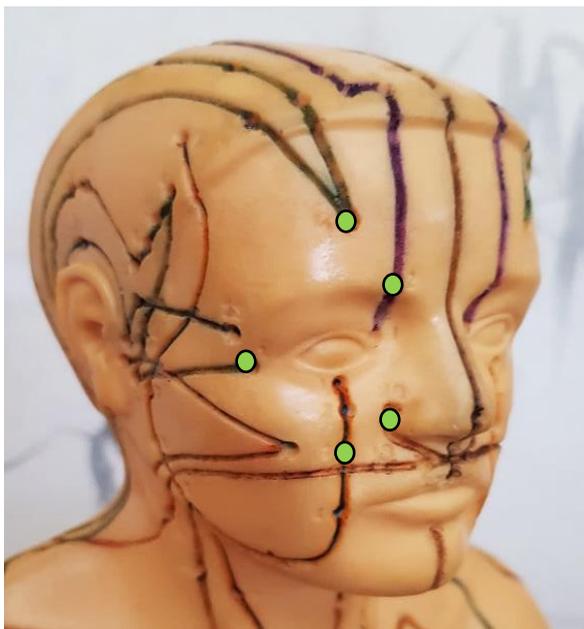
*Galle: Ga 14*

*Blase: Bl 2*

*Galle: Ga 1*

*Dickdarm: Di 20*

*Magen: Ma 3*



## Die Fernpunkte

Punkte an Armen und Beinen wirken auf Meridiane und innere Organe. In Kombination mit Nahpunkten verstärken sie den therapeutischen Effekt. Meist sind diese Punkte bei entsprechenden Krankheiten sehr empfindlich und druckschmerzhaft.

## Lungen und Dickdarmmeridian

Beide Meridiane stimulieren das Immunsystem, die Atmungsorgane, die Schleimhaut.

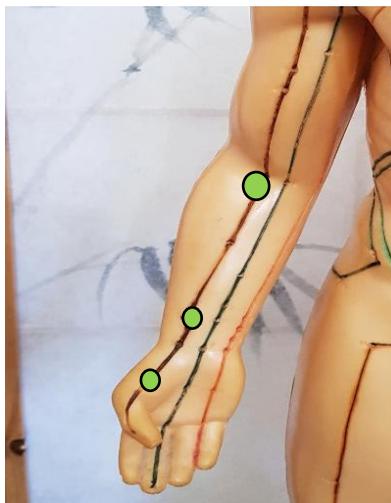
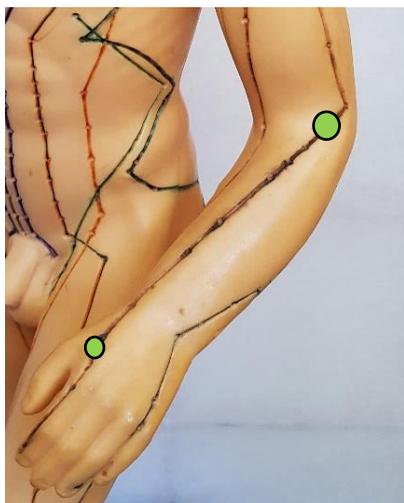
Es macht Sinn, die Meridiane komplett zu akupressieren. Besonders wichtig sind folgende Punkte:

*Lungenmeridian:* Lu 5, Lu 7, Lu 10 (siehe oben)

*Dickdarmmeridian:* Di 4, Di 11

Di 4 wirkt stark entspannend und durchblutungsfördernd.

Di 11 unterstützt die Schleimhäute allgemein und insbesondere die der Atemwege und die Schleimhäute in anderen Organen, z.B. des Magens.



Es folgen nun weitere wichtige Punkte bzw. Techniken.

## **Rollen mit Fäusten über den Schädel**

Eine sehr einfache, wirkungsvolle Methode ist das kräftige Rollen mit der Faust über den ganzen Schädel (dort, wo Haare sind, bzw. waren ; )

Machen Sie dazu eine Faust und rollen Sie wie mit einem Wiegemesser über Ihren Schädel. Beginnen Sie vorne, hinter dem Haaransatz und gehen Sie in alle Richtungen bis an die hintere Schädeldkante. Gehen Sie an die Seiten bis hinter die Ohren.

Die Wirkung erfahren Sie unmittelbar.

Hier auf dem Bild sieht man, wie man die Faust hält.



## **Gua Sha: Kratzen und Schaben**

(insbesondere Hals, Nacken, Brustbereich, Schulter)

Eine weitere Methode der TCM ist die Technik „Gua Sha“, was übersetzt so viel heißt wie „Kratzen und Schaben“, für unsere Belange insbesondere an Hals, Nacken, Brustbereich und Schulter. Man nimmt hierfür einen Löffel oder einfach die Fingernägel. Auch hier ist die Durchführung denkbar einfach: Ziehen Sie mit den Fingernägeln dem hinteren Hals entlang, von oben nach unten, von innen nach außen, in alle Richtungen. Es soll so lange geschabt bzw. gekratzt werden, bis eine deutliche Rötung eintritt.

Schaben Sie anschließend den Nacken, die Brust usw. Der Schwerpunkt sollte auf Muskeln liegen. Bitte meiden Sie weiche, verletzte Stellen.

Sie finden z.B. bei YouTube hilfreiche Videos.



## **Moxatherapie/Rotlichtlampen**

Moxatherapie ist die Behandlung von Akupunkturpunkten und Meridianen mit Wärme. Zum Einsatz kommen normalerweise spezielle „Moxa-Zigarren“ (den Einsatz dieser Zigarren sollte Experten/erfahrenen Therapeuten überlassen werden). Es gibt eine Alternative, die sehr ähnlich wirkt und von jedem selbst angewendet werden kann: Der Einsatz einer Rotlichtlampe.

Gehen Sie den Lungen und Dickdarm Meridian entlang. Dies ist sehr angenehm und verstärkt die Wirkung der Akupressur. Da sich ein großer Teil des Immunsystems im Bauch befindet, macht es Sinn auch den Bauch zu bestrahlen.

Durchwärmen Sie vor allem den Nacken- und Brustbereich.



Fast alle bisher besprochenen Punkte können mit einer Rotlichtlampe (mit gebotener Vorsicht!!!) gemoxt werden.

### **!Vorsicht!**

***Moxatherapie, auch Rotlichtlampen sind kontraindiziert, sobald Hitze und Fieber eintreten!!***

***Sie dürfen dann nicht mehr angewandt werden, da diese die Hitze verstärken würden!***

***Sehr empfindliche Körperteile darf man nicht moxen!***

***Wenden Sie die Lampe ab, sollte ein unangenehmes Gefühl auftreten!***

Der Einsatz ist sehr sinnvoll, solange Schwäche- und Kältesymptome im Vordergrund stehen.

## **Via Vita - Schule für Traditionelle Chinesische Medizin**

Die von Peter Hollmayer 1995 gegründete Schule bietet Ausbildungen und Seminare mit dem Themenschwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin. Sie gehört zu den erfahrensten TCM Schulen in Deutschland. Zum Angebot gehören.

- **Online Seminare und Präsenzseminare**
- TCM Ausbildung mit Schwerpunkten Ernährung, Fünf Elemente, Zungen und Pulsdiagnostik, Pharmakologie und Akupunktur/Akupressur und Fachthemen.
- Ausbildung und Seminare zum Thema Ernährung nach der TCM
- Fachseminare zur Erfahrungsheilkunde

### **You Tube Kanal: *TCM für Deine Gesundheit***

Sie finden eine ganze Reihe von kostenlosen Videos auf dem You Tube Kanal von Peter Hollmayer.

### **Kostenlose Informationen und Downloads**

Auf folgender Homepage finden Sie zahlreiche kostenlose Skripte und Informationen zur TCM und zur Erfahrungsheilkunde.

**[www.viavita-institut.de](http://www.viavita-institut.de)**

## Erfahrungsheilkunde für unser Immunsystem

Seit es uns Menschen gibt, sind wir Wind, Wetter und vielen widrigen Einflüssen ausgesetzt. In verschiedenen Kulturen entwickelten sich effektive Kenntnisse und Methoden, wie man sich vorbeugend und heilend dagegen wehren kann. In unserer Zeit wird bewährtes Erfahrungswissen leider viel zu wenig eingesetzt. Dieser Ratgeber bietet in verständlicher und leicht anwendbarer Form zahlreiche Mittel und Anwendungen. Die Schwerpunkte liegen bei der **Akupressur, äußeren Anwendungen, Ernährung, Heilpflanzen sowie auf Achtsamkeitsübungen.**

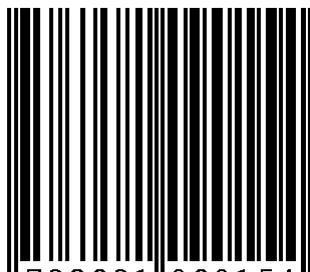
### Der Autor

Peter Hollmayer ist seit 1994 Heilpraktiker in eigener Praxis. Sein therapeutischer Schwerpunkt ist die Traditionelle Chinesische Medizin. An seiner eigenen Schule gibt er seit 25 Jahren Seminare und Ausbildungen zum Thema TCM, Ernährung nach der TCM sowie zu verschiedenen Themen zur Erfahrungsheilkunde. Er gehört zu den erfahrensten Dozenten in Deutschland. Zum Thema Ernährung nach der TCM hat er mehrere Bücher geschrieben. Auf seinem You Tube Kanal gibt es zahlreiche kostenlose Videos. Viele Informationen und kostenlose Downloads finden Sie auf seiner Homepage: **[www.viavita-institut.de](http://www.viavita-institut.de)**



Preis: 7,50 €

ISBN 978-3-9810901-5-4



9 783981 090154