

## Wie Sie Ihr Immunsystem stärken können

### Wie wird man krank?

---

Äussere Einflüsse wie Wind, Feuchtigkeit, Trockenheit, Kälte oder Sommerhitze können den Fluss des Qi blockieren und so die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Auch innere Faktoren, Emotionen wie Grübeln, Trauer, Angst, Schreck, Wut, Kummer oder Freude im Übermass, beeinflussen den Energiefluss. Psychischer Stress, anhaltende Konflikte oder Trauer, berufliche Überforderung sind auf die Dauer immunschwächend.

### Zeichen eines geschwächten Immunsystems

---

Kältegefühl, Angst vor Kälte, kalte Extremitäten, Schmerzen an Körperoberfläche und Gelenken, anfällig für Erkältungen, allgemeine Schwäche, z.B. Erkältung, Blasenentzündung oder Durchfall nach jeder kleineren Kälteexposition. Die innere Prädisposition dafür, dass Kälte in den Körper eindringen kann, ist ein Qi- oder Yang-Mangel oder anders gesagt, eine Abwehrschwäche. Energie und Wärme sind das Schutzschild gegen äussere Kälte. Energie und Wärme werden durch Ernährung und Bewegung erzeugt.

### Was ich als Therapeutin für Sie tun kann

---

**Shiatsu** eignet sich für Erwachsene, Jugendliche und Kinder, die sich stärken wollen. Energieflüsse werden sanft an ihren ursprünglichen Wirkungsort geleitet.

**Akupunktur** wird bei Personen mit gesundheitlichen Beschwerden angewendet. Die Akupunkturpunkte können pathogene Faktoren (Kälte, Feuchtigkeit etc.) ausleiten, Energieblockaden lösen und Organkreise nähren. Einige Punkte werden zusätzlich mit **Moxibustion** erwärmt. Akupunktur bei mir ist kaum schmerzhaft.

**Schröpfen** ist wirkungsvoll bei einer akuten Erkältung oder einer Erkältungskrankheit, die nicht bessern will. Durch das Schröpfen wird die Durchblutung stark angeregt und die pathogene Kälte im Lungenbereich ausgeleitet.

Die chinesische Medizin kennt über **300 Heilkräuter**, die individuell auf Ihr Beschwerdebild abgestimmt werden.

Alle Therapiemethoden können **einzel**n oder **in Kombination** angewendet werden.

### Was Sie selbst tun können

---

**Bewegen** Sie sich regelmässig mit gut schützender Kleidung an der frischen Luft.

**Ernähren** Sie sich wärmend, essen Sie mehr Gekochtes, weniger Rohkost. Der Körper ist nicht was er isst, sondern was er verdaut.

**Schützen** Sie sich vor Klimafaktoren, von denen Sie wissen, dass Sie sie nicht mögen, z.B. Wind, Kälte, Nässe.

**Schlafen** Sie genug. Im Winter soll man ruhen und Kräfte sammeln, wie die Pflanzen.

Haben Sie meist **kalte Füsse**? Gönnen Sie sich ein tägliches wärme-aufsteigendes Fussbad, welches die Wärme in Ihren Körper zurückbringt.