

# Was ist Moxen?

## Grundlegende Gedanken

---

Hand aufs Herz, lieber Leser, könnten Sie diese Frage beantworten?

Vielen von Ihnen würde es wahrscheinlich genauso gehen wie einigen Patienten in meiner Praxis. Eröffnet man ihnen, dass es nun an der Zeit sei, eine Moxa-Behandlung vorzunehmen, so trifft mich oft ein ängstlich fragender Blick. Moxa? Was ist das?

Die Moxa- oder auch Brennthherapie ist ein uraltes Heilverfahren aus der traditionellen chinesischen Medizin. Indem man brennendes Beifußkraut *indirekt* am Körper anwendet (die *direkte* Anwendung auf der Haut muss erfahrenen Moxa-Therapeuten vorbehalten bleiben), mobilisiert man reaktiv die Selbstheilungskräfte im Körper.

Moxa wendet man gezielt, punktuell und vorzugsweise dort an, wo Akupunkturpunkte auf der Körperdecke zu

finden sind oder wo sich der Hauptschmerz lokalisiert. Großflächig behandelt man Hautareale, beispielsweise über Gelenken oder an Reflexzonen innerer Organe.

**Merke:** Wo sich Beschwerden zeigen – dort kann gemoxt werden. (Zu den Ausnahmen vgl. das Kapitel »Wo und unter welchen Bedingungen Sie nicht moxen sollten«, Seite 105–111).

Moxa ist mithin eine Reiztherapie, als Reizmittel dient dabei die Wärme.

Warum man gerade an Akupunkturpunkten moxt, soll uns in diesem Kapitel noch beschäftigen. Über das »Wie« des richtigen Moxens erfahren Sie im Kapitel »Moxa-Technik« mehr (Seite 42–68). Was beim Moxen alles abläuft, sagt Ihnen das Kapitel »Forschungen zur Moxa-Therapie und deren Anwendungsgebiete« (Seite 30–41).

## Grundbegriffe zur Moxa-Therapie

---

Nun sollen uns einige Grundbegriffe zur Moxa-Therapie beschäftigen. Sie zu kennen ist wichtig, da man sonst das

ganze Heilverfahren nicht versteht und auch die Technik des Anwendens nicht erlernen kann. Das Verstehen der Zu-

sammenhänge und der Therapie sowie die Sicherheit im Umgang mit der Technik des Moxens sind aber gerade wichtig, um Erfolge zu erzielen. Die nun folgenden Hinweise sollen Ihnen dazu verhelfen.

Wärme ist lebensnotwendig. Ein Mangel an Wärme kann tödlich sein. Kälte kann aber nicht nur töten. Der Tod selbst ist Kälte. Das erfährt man sehr schnell, wenn man einen Leichnam berührt. Leben ist umgekehrt Wärme. Deshalb ist Wärme so lebensnotwendig. In einem alten Akupunkturwerk, dem *Bian Gue Shin Shu*, kann man hierzu nachlesen: »Dringen Kälte und Wind in den Körper ein, behandle man mit Moxa.« An anderer Stelle heißt es im selben Buch: Im Alter wird die Yang-Energie [Wärme] schwach. Deshalb werden Arme und Beine kalt. Ob er [der Körper] stirbt, hängt von seiner Yang-Energie [Lebenswärme] ab.« (9) Die Chinesen wussten schon genau Bescheid, was zu tun war, wenn jemand seine Lebenswärme verlor. Sie moxten den Punkt KG 6 oder M 36 (vgl. Kapitel »Die Sondermeridiane«, Seite 93–96). KG 6 ist die im Westen gebräuchliche Akupunkturpunktbezeichnung, die Chinesen haben für die Punkte Namen, z.B. für KG 6 Qihai (= Meer der [Lebens-] Energie).

Sie haben nun schon einen Begriff kennen gelernt, die Yang-Energie. Dieser

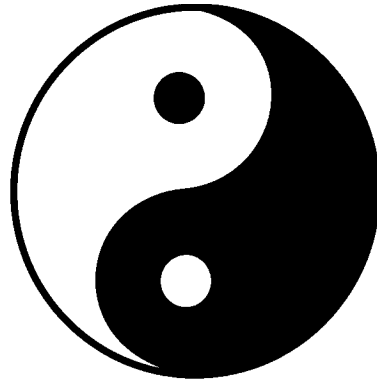
Begriff deckt u. a. den Wärmeaspekt ab und steht somit dem Aspekt »Kälte« gegenüber – Kälte ist eine Yin-Energie. Yin und Yang beschreiben jeweils bestimmte Zustandsformen, von denen Kälte bzw. Wärme nur Teilaspekte sind. Die gegensätzlichen Zustandsformen des Yin- und Yang-Aspekts sind wiederum Teilaspekte ein und desselben Phänomens. Was heißt das genauer?

Die entgegengesetzten Aspekte Kälte und Wärme sind nach der Deutung der taoistischen Philosophie die sich notwendig ergänzenden Aspekte des Phänomens »Temperatur«. Denken Sie einmal darüber nach, und suchen Sie die Bestätigung für diese Behauptung. Sie werden sie überall im Alltag finden.

Je weiter Sie in dieses Wissen eindringen, desto mehr werden Sie erkennen, dass in dieser Aussage eine tiefe Wahrheit steckt, die letzten Endes auf das hermetische Lebensgesetz der Polarität zurückführt.

Das Leben ist voll von diesen scheinbaren Gegensätzen. Forschen Sie weiter, und prüfen Sie genau, wo sie eine Ganzheit bilden. Diese Gegensätze stehen in einem ständigen Wechsel zueinander, weil Leben Wechsel ist und Wandel. Dabei ist das eine immer auch in dem jeweils anderen vorhanden. Auf Yin und Yang bezogen bedeutet dies, dass der Yang-Aspekt im Yin-Aspekt

Abbildung 1: Die chinesische Monade. Die in Weiß und Schwarz dargestellte Fläche versinnbildlicht die Polarität. Der weiße Punkt im Schwarzen bzw. der schwarze im Weißen symbolisiert, dass immer ein Anteil des einen Bestandteils auch im anderen enthalten ist. Das links zaghaft beginnende und nach rechts hin stärker werdende Schwarz verdeutlicht, dass das andere im selben Verhältnis schwindet, ebenso dass auf dem Höhepunkt des einen das andere zu wachsen beginnt. Die geschwungene Trennungslinie ist ein Hinweis auf die stets wechselnden Anteile der Polaritäten am Ganzen.



enthalten ist und umgekehrt. In jeder Freude steckt auch ein wenig Trauer. Und in jeder Trauer können wir auch sicherlich ein wenig Freude entdecken, vor allem wenn wir sie gemeistert haben und dadurch reifer geworden sind. Sinnbild dieses Yin-Yang-Bezugs ist die chinesische Monade.

Es gibt keinen absolut reinen Aspekt. In jedem Aspekt ist ein Anteil des anderen Aspekts zu finden; z.B. die Zeitaspekte »Tag« und »Nacht«. In der tiefsten Nacht beginnt bereits wieder der Tag zu wachsen – und damit der Nachtaspekt.

Der Kernsatz aus dem Suwen, einem der beiden Teile aus dem Akupunkturklassiker Huangdi Neiching, lautet entsprechend: »Stärkt sich das Yin,

schwächt sich das Yang ab.« Umgekehrt nimmt das Yin ab, wenn das Yang zunimmt. Habe ich zu viel des einen, wird das andere genau um diesen Betrag unterdrückt. Hierin liegt auch der Kerngedanke für den Begriff der Gesundheit: Yin und Yang müssen sich in einem harmonischen Verhältnis zueinander befinden, da das Übergewicht des einen sonst zu einer Schwächung des anderen führt. Die Folge davon ist Disharmonie. Deshalb heißt es auch im Leijing-Fu-Yi aus der Ming-Dynastie (1368–1644): »Große Aktivität soll durch Ruhe reguliert werden. Das Yang (hier: Aktivität) auf dem Höhepunkt muss mit dem Yin (hier: Ruhe) überwunden werden.« Dies ist fast eine Lebensregel, gegen die wir beinahe täglich verstoßen mit unserer unablässi-

gen überschäumenden Aktivität. Bei diesem Übergewicht an Yang dürfen wir uns nicht wundern, wenn wir eine Yin-Krankheit bekommen, nämlich eine Yin-Mangel-Krankheit bzw. eine Yang-Fülle-Krankheit. Denken Sie einmal darüber nach.

Aber jetzt ist es an der Zeit, einige Aspekte aufzulisten, die Yin- bzw. Yang-Charakter haben.

Sicherlich wird der eine oder andere beim Lesen dieser Tabelle schon gestutzt haben, als er das Wort »Qi« las. Dieser Begriff soll nunmehr erklärt werden.

Yin-Aspekt	Yang-Aspekt
vorne	hinten
unten	oben
innen	außen
Speicherung, Materie	Verdauung, Umwandlung
Stofflichkeit	Aktivität, Energie
Blut	Qi
Kälte (Kühle)	Hitze (Wärme)
Mangel	Überfluss
Ruhe	Bewegung
weiblich	männlich
Depression	Fröhlichkeit
schwach	stark
Abwärtsbewegung	Aufwärtsbewegung
trüb	klar
dunkel	hell
Nacht	Tag
feucht	trocken
weich	hart

Zunächst einmal seien Sie nicht verwirrt, wenn Sie in anderen Akupunkturwerken diesen Begriff verschieden geschrieben finden. Man schreibt ihn u.a. Qi, Tshi, Chi, um nur einige Beispiele zu nennen. Es bedeutet alles daselbe und ergibt sich aus der Übersetzung der lautlichen Artikulation in die schriftliche Darstellungsform.

Der Begriff »Qi« ist sehr vielschichtig. Um den Sachverhalt aber nicht unnötig zu komplizieren, setzen wir ihn vereinfachend gleich mit »Lebensenergie«. Es gilt hier ja nur, das Prinzip zu verdeutlichen. Und das lässt sich in Form dieser Gleichsetzung am besten erreichen.

Stellen Sie sich vor, dass diese Lebensenergie aus vielen Quellen gespeist wird. Ein Aspekt dieser Lebensenergie ist das Erb-Qi, das Sie von Ihren Eltern erhalten. In Ihrem Leben ergänzen Sie dieses »Anfangskapital« in Ihrem Körper durch die Atmung in Form des Atem-Qis oder durch die Nahrung in Form des Nahrungs-Qis. Sie verbraucherin allerdings auch laufend Qi bei allen Aktivitäten, durch Stress, aber auch durch Krankheit. Der »Kontoeinzahlung« aus Atmung und Nahrung steht also die »Kontoabhebung« durch Aktivitäten, Krankheit und Stress gegenüber. Im Körper benötigen wir Qi, damit unsere Organe funktionieren und unsere Muskeln und Gelenke sich bewegen können. Ohne Qi ist Denken nicht mög-

lich, ohne Qi können wir nicht fühlen, empfinden, dynamisch sein. Nach dem Prinzip der Dualität bzw. Polarität muss es zu dem »guten« Qi, das uns gesund erhält, aber auch ein »schlechtes« Qi geben, das unsere Gesundheit gefährdet. Und in der Tat ist das so. Nach den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin sind die Phänomene, die unsere Gesundheit beeinträchtigen, unterschieden nach den Begriffen des äußeren und des inneren Qis. Die äußeren krank machenden Qis sind z.B. der Wind, die Kälte, die Hitze und die Feuchtigkeit. Das innere krank machende Qi finden wir beispielsweise in Form der Sorge, der Wut, des Ärgers, der Trauer und des Grübelns.

Das ganze Spektrum dieser unterschiedlichen Qis unterteilt sich wieder nach dem Yin- und Yang-Aspekt. Sowohl das Yin- als auch das Yang-Qi finden wir einerseits im gesundheitsfördernden, andererseits aber auch im gesundheits-schädigenden Aspekt des Qi. Warme Luft, die wir im Sommer einatmen, hat vornehmlich Yang-Charakter. Enthält sie Feuchtigkeit, ist das der Yin-Anteil. Kalte, frostige, feuchte, neblige Luft hat extremen Yin-Charakter. Warme Suppe führt uns Yang zu, die kalte Vorspeise dagegen Yin-Qi. Der Wind hat Yang-Charakter. Ist es ein warmer Wind, steigert das den Yang-Anteil. Ist es dagegen ein kalter Wind, ist das der Yin-Aspekt im Yang-Element »Wind«.

Moxen ist von seiner Qualität her Yang und eignet sich so zur Behandlung von Yin-Krankheiten. Deshalb kann man beispielsweise einen mit zu viel Speiseis verdorbenen Magen mit einer Moxa-Behandlung wieder ins Lot bringen. Ebenso greift man beinahe instinktiv zur Wärmflasche, um sie bei Bauchschmerzen auf den Bauch zu legen, da dies als wohltuend empfunden wird.

Jetzt verstehen Sie schon besser, was Yin- und Yang-Krankheiten bedeuten. Beim Ersten handelt es sich um eine Kältekrankheit, einen Zustand, in dem man sich nach Wärme sehnt. Das zweite dagegen ist die Yang-Krankheit. Bei ihr wäre eine Wärmeanwendung fatal, da sie eine Verschlimmerung nach sich ziehen würde. Vernünftigerweise zieht man sich in der brütenden Hitze des Sommers keine wärmende Winterkleidung an. Anderenfalls wird die Wärme und damit das Yang im Körper noch mehr vergrößert. Man bekäme einen extremen, schädigenden Yang-Zustand.

Überlegen Sie einmal, bei welchen Schmerzen Ihnen Wärmeanwendungen besser geholfen haben und bei welchen Kälteanwendungen. Bei einigen Schmerzen war Ihnen wohler, wenn Sie auf die Stelle des Schmerzes drückten, bei anderen war Ihnen ein Druck nicht angenehm. Hier finden Sie die klassische Unterscheidung in

Yin- und Yang-Schmerz. Ein Schmerz, der auf Yang-Wärme positiv reagiert, ist ein Yin-Schmerz. Einen Yang-Schmerz dagegen mit Wärme behandeln hieße, ihn zu verstärken. Was rebellisch ist, soll man nicht noch mehr reizen, sondern beruhigen. Was ohnehin schon vor Schwäche lethargisch ist, soll man nicht noch mehr dämpfen, sondern stärken. Wie man das macht, finden Sie im Kapitel »Moxa-Technik«. Merken Sie sich vorab aber schon einmal Folgendes: Wenn Sie Moxa einsetzen wollen, müssen Sie prüfen, ob die Voraussetzungen einer Moxa-Behandlung, gemessen an den Yin- und Yang-Kriterien, gegeben sind. Hierbei hilft Ihnen die Checkliste in diesem Buch, die Sie im Kapitel »Behandlungsvorschläge« noch kennen lernen werden. Zum weiteren Verständnis der Therapie müssen Sie sich noch über einige Begriffe Klarheit verschaffen, z.B. über den Meridian und die Akupunkturpunkte, darüber hinaus über die Bedeutung von Sedation und Tonifikation sowie über die Lage der Akupunkturpunkte. Verzweifeln Sie jetzt nicht. Die Sache ist viel einfacher, als Sie im Moment vielleicht vermuten. Ich will es Ihnen an einem Beispiel aus dem täglichen Leben verdeutlichen. Die Bundesrepublik ist durchzogen von unzähligen Leitungen, durch die Gas, Wasser, Öl und Elektrizität transportiert werden. An einigen Stellen dieser Leitungen sind Ventile eingebaut, an denen man

in die Leitungen etwas hineinfügen oder aber etwas herausziehen kann. Sehen Sie diese Leitungen als Meridiane und die eingebauten Ventile als Akupunkturpunkte, so haben Sie ein praktisches Beispiel, das Sie auf den menschlichen Körper übertragen können. 14 Meridiane überziehen den menschlichen Körper, und auf diesen 14 Meridianen sind etwa 750 Akupunkturpunkte verteilt. An diesen Akupunkturpunkten kann man auf die Energie in den Meridianen einwirken. Wenn das Qi des menschlichen Körpers bzw. die Vitalkraft in den Meridianen gleichmäßig verteilt ist, gleichmäßig zirkuliert, von der Energiestruktur her gesund und ausreichend vorhanden ist, dann ist der Mensch gesund. Er wird dann kaum Schmerzen und kaum Schwellungen haben. Kommt es aber zu einer Störung in der Zirkulation, die eine Leere oder eine Fülle im Rohrsystem bewirkt, oder ist das Qi von minderer Qualität, dann treten Störungen auf, die es zu behandeln gilt. Man kann bei einer Fülle durch Manipulation »das Ventil aufdrehen« und den Überdruck ablassen. Analog kann man bei einer Leere durch das geöffnete Ventil fehlende Stoffmengen nachfüllen. Man kann auch dafür sorgen, dass besseres Material, sei es Gas oder Öl, durch das Rohrsystem fließt, damit es beispielsweise weniger aggressiv wirkt und nicht die Wände dieses Rohrsystems angreift. Auf den menschlichen Körper

übertragen, bedeutet das, dass man z.B. durch bessere Nahrung und durch gesünderes Atmen besseres Qi erhält. Eine dieser Methoden, das »menschliche Ventil« zu öffnen und den »Unterdruck« auszugleichen bzw. die »Fließgeschwindigkeit des Rohrinhalts« zu verbessern, ist die Moxa-Therapie. Wie wichtig dabei die richtige Lokalisation des »Ventils« ist, geht schon aus dem alten Akupunkturbuch »Tausend goldene Regeln« von Sun Si-Miao hervor. Er schrieb in diesem Buch: »Wird der Punkt einer Behandlung nicht richtig getroffen, bringt die Behandlung keine Resultate.« Nun resignieren Sie bitte nicht und klappen Sie das Buch nicht zu, sondern lesen Sie es zu Ende – Sie werden feststellen, dass Sie noch genaue Instruktionen erhalten, damit Sie die Punkte richtig treffen. Außerdem ist es absolut nicht schlimm, wenn Sie den

jeweils anvisierten Punkt nicht exakt treffen. Die Wärme erreicht das Ziel dennoch, allerdings in abgeschwächter Form. Zur möglichst genauen Punktfindung werden Sie oft das Körpermaß »Zun« benötigen. Zun ist ein individuelles Maß; es ist das Maß einer Daumenbreite, über dem Nagel gemessen, oder aber das Maß zwischen der oberen und mittleren Beugefalte des Mittelfingers (vgl. Abb. 2).

So, jetzt atmen Sie am besten einmal kräftig durch, wenn Sie die bisherigen Ausführungen etwas verwirrt haben sollten. Moxa ist leichter anzuwenden, als es aufgrund der vielen theoretischen Hinweise vielleicht erscheinen mag. Dafür gibt es sogar ein klassisches Zitat von Chen Yan Zhi, einem der berühmtesten Ärzte aus der Chin-Dynastie (265–316 n. Chr.). Er sagte Fol-

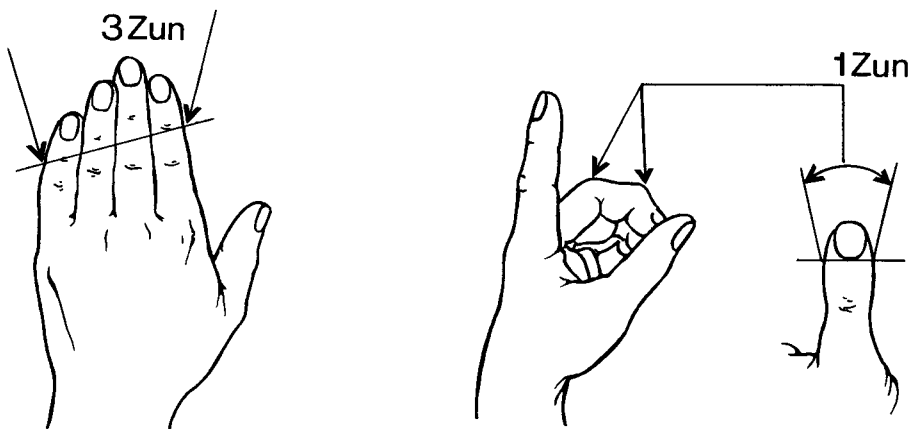


Abbildung 2: Das individuelle Körpermaß »Zun«.

gendes: »Als Akupunkteur muss man eine gute Ausbildung haben, um sie praktizieren zu können. Moxa aber kann von jedermann angewendet werden. (...) Man kann Moxa nach den Hinweisen in Büchern oder nach Karten durchführen, auf denen die Punkte beschrieben sind. Aber selbst wenn man Bücher und Karten nicht lesen kann, kann man Moxa dort anwenden, wo sich Krankheit zeigt. Nur wenn er das Gesicht fürs Moxen nicht ausspart, kann er Schaden tun.« (9) Dieses Zitat

müsste Sie eigentlich so richtig motivieren, Moxa anzuwenden. Und noch mehr Auftrieb müssten Sie bekommen, wenn ich Ihnen sage, dass auch der Hinweis, das Gesicht auszusparen, heute nicht mehr stimmt. Man kann durchaus einige Punkte im Gesichtsbereich moxen, nur vorsichtig und behutsam muss man dabei sein. Ich werde hierzu im Kapitel »Moxa-Technik« (Seite 42–68) noch genaue Anweisungen liefern.

## Warum sich Moxa für die Selbstbehandlung eignet

---

Was Chen Yan Zhi sagte, bestätigt, dass sich Moxen für die Selbstbehandlung sehr gut eignet. Eine weitere Bestätigung hierfür findet sich darin, dass die Moxa-Therapie nicht nur im alten China weit verbreitet war, sondern auch im heutigen China in den Kliniken und in der Laientherapie noch sehr häufig angewandt wird. Auch in anderen asiatischen Ländern ist Moxa ein weit verbreitetes Hausmittel. Moxa-Utensilien gehören auch immer zu meiner Reiseapotheke. Moxa hat mir sowohl bei den Reisen durch Asien als auch in anderen Ländern oft in schwierigen Situationen geholfen und mir manches Reiseerlebnis gerettet. Auch in Notfällen hat sich die Wirksamkeit der Moxa-Therapie immer wieder bis heute bewährt. Hillier und Jewell empfehlen den Mo-

xa-Stab als wichtigsten Bestandteil eines Erste-Hilfe-Bestecks. Dessen Bedeutung kann ich aus eigener Erfahrung in chinesischen Krankenhäusern und in meiner eigenen Praxis nur bestätigen. So manchen Kreislaufkollaps bekamen wir im Krankenhaus mit Moxa-Therapie wieder unter Kontrolle. Und in der eigenen Praxis konnten wir manchen Patienten, den aus Angst vor Spritzen eine plötzliche Kreislaufschwäche überfiel, damit wieder auf die Beine bringen.

Ich wiederhole mich zwar aus dem Vorwort, aber weil es so wichtig ist, sei es noch einmal betont: Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beiträgt, die körperfreundliche, nebenwirkungsfreie, preiswerte und überall anwendbare Moxa-



Therapie mehr und mehr einzusetzen. Das wäre ein echter Beitrag zur Kostendämpfung und zur Verhütung von iatrogenen Krankheiten – Krankheiten, die aufgrund von Nebenwirkungen anderer Therapien und Medikamente ent-

stehen. Moxa könnte auch helfen, das Verständnis für Gesundheit, Krankheit und die Funktion des eigenen Körpers zu aktivieren – Voraussetzungen für eine gesunde Lebensweise.

# Geschichte der Moxa-Therapie

## Der Weg der Moxa-Therapie in China durch die verschiedenen Dynastien bis zur Gegenwart

In der Zeit 9000–4000 v. Chr. lebte im Norden Chinas ein Verwandter des Neandertalers, der die Moxa-Behandlung anscheinend bereits anwandte. Darauf deuten entsprechende Grabfunde hin. Ebenfalls aus dieser Zeit stammt ein Werk, das auch die Bewohner Südchinas als moxakundig beschreibt. Hierin wird vor allen Dingen auch gesagt, dass damals die Moxa-Behandlung unter Laien weit verbreitet war. Diese Literaturquelle (»Tausend goldene Rezepte für Notfälle« von Sun Si-Miao) ist auch deshalb so wichtig, weil sie näm-

lich belegt, dass sich schon damals Moxa in Notfällen als wirksam erwies. (9)

Ein weiteres altes literarisches Dokument über Moxa ist das Zouzhun. Es wird der Frühlings-Herbst-Dynastie zugeordnet, die 770 bis 476 v. Chr. regierte. (9) Ein anderes Akupunkturwerk aus jener Zeit beschäftigt sich mit dem Ernten von Moxa-Kraut. Ebenfalls aus dieser Zeit stammt eine Niederschrift, die feststellt, dass »zur Krankheit nichts mehr durchdringen kann, wenn wir angesichts einer Krankheit machtlos



Abbildung 3: Vorgeschichtliche Darstellung einer Moxa-Behandlung. Die hier wiedergegebenen Darstellungen und Schriftzeichen stammen von alten Bronzefäßen, die man der Yin-Dynastie zuordnet (15.–11. Jh. v. Chr.). Die bildliche Darstellung des Moxens findet sich in den altchinesischen Schriftzeichen für Moxen wieder. Ein gutes Beispiel dafür, dass die chinesischen Schriftzeichen piktografische (bildhafte) Bedeutung haben. (4)