

Ein Kreuz mit dem Kreuz – Kreuz- und Rückenbeschwerden aus der Sicht der TCM

Wer kennt es nicht? Ziehen und spannen – Kreuz- oder Nackenschmerzen, andauernd oder plötzlich. Eva Laspas, TCM-Ernährungsberaterin informiert kostenlos jeden zweiten Dienstag im Monat interessierte Menschen in ihrer Praxis, Vita Plus Apotheke, Wien 22, über für sie günstige Ernährungsweisen. Über das ‚Kreuz mit dem Kreuz‘ sagt sie: „Rückenschmerzen sind jedem Menschen bekannt. Die Traditionelle Chinesische Medizin kann mit Hilfe spezieller Ernährung langwierigen Beschwerden vorbeugen. Bei bestehenden Problemen mit dem Rücken bietet sie eine gute Grundlage für die Therapien eines Arztes. Dadurch steigt die Lebensqualität deutlich.“

Woher kommt der Schmerz? Ursachen auf den Grund

Schmerzen entstehen aus Sicht der TCM entweder aus blockierten Qi oder Blut. Das Qi ist unsere Lebensenergie, die in den Nieren gespeichert wird und sich in den Leitbahnen, Meridiane genannt, durch unseren Körper bewegt. Für jedes Organ gibt es Leitbahnen. Ähnlich wie auf der Autobahn verläuft das Qi in jeder Leitbahn in einer bestimmten Richtung. Kommt es nun auf Grund von übermäßiger Feuchtigkeit, Wind-, Temperatureinwirkung oder manuellen Einflüssen auf den Körper zum Stau des Qi's. Und das tut weh.

Bei jedem Menschen treten Beschwerden aus unterschiedlichen Ursachen auf. (Grundsätzlich empfiehlt es sich, einen Arzt zu Rate zu ziehen.) Eine der Hauptursachen sieht die TCM in der zu kalten Ernährungsweise der Menschen. Frau Laspas sagt dazu: „Rohe oder kalte Lebensmittel müssen von unserer Lebensenergie, die den Sitz in den Nieren hat, erst aufgewärmt werden. Das ‚Hinaufpumpen‘ macht bei vielen Menschen ziehende bis krampfende Schmerzen in der Nierengegend, weil hier mühsam Wärme in den Magen ‚gezogen‘ wird. Viele meiner Klientinnen erfahren eine rasche Verbesserung ihrer Beschwerden, allein dadurch, dass sie ein warmes Frühstück essen.“

Wenn uns die Hexe ‚erwischt‘:

Schon unsere Omas sagten: „Kind, zieh dir Socken an, sonst bekommst du Schnupfen!“ – Sie wussten wovon sie sprachen. Kälte und Feuchtigkeit, die über die Füße in den Körper eindringen, können den Blasenmeridian blockieren. Dieser läuft über die Fersen, den Po, links und rechts neben der Wirbelsäule über den Nacken den Kopf hinauf und endet über der Nasenwurzel, ungefähr dort, wo die Augenbrauen anfangen.

Menschen, die öfter über Hexenschuss klagen, erinnern sich, dass sie vorher feuchter Kälte ausgesetzt waren und ein bis zwei Tage später oft eine Verkühlung bekamen. Dabei kann die Hexe uns im unteren Rückenbereich oder im Nacken treffen, es können aber auch ‚nur‘ ziehende Schmerzen auftreten – die wir alle als Vorboten einer Verkühlung kennen.

Erste Hilfe in Sachen Hexenschuss:

Hat man nun aus Gründen der feuchten Kälte im Winter einen Hexenschuss oder ähnliche Schmerzen bekommen, kann man als Sofortmaßnahme eine Tasse scharfen Ingwertee trinken. Durch die Schärfe kann der Körper die Kälte und die Krankheitskeime leichter abwehren. Zu vermeiden in dieser Situation wären saure Früchte und alles Kalte.

Grundsätzlich hat sich bei allen regelmäßig auftretenden Rückenbeschwerden eine Umstellung auf die TCM-Küche bewährt. Die chinesische Ernährungslehre ist eine jahrtausende alte Weisheit, die sich mit der Wirkungsweise der Nahrungsmittel befasst. So kann individuell auf jeden Menschen eingegangen und ganz spezielle Ernährungspläne ausgearbeitet werden.

Informationen zum Thema Rückenbeschwerden können sich alle interessierten Menschen bei Frau Laspas in der Vita Plus Apotheke, bei Vorträgen, Seminaren oder in Einzelberatungen holen.

Ansprechpartnerin für Rückfragen: Eva Laspas, Erfolgsmanagement Laspas, Tel: 280 76 27, eva@laspas.at, www.laspas.at