

Moxa:

Moxa oder Moxibustion ist eine Abwandlung der Akupunktur, die zu den Therapiemethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehört. Es ist eine Form der Wärmetherapie. Die Erwärmung geschieht durch das Abbrennen von Moxakraut, wofür Beifuß (*Artemisia vulgaris*) verwendet wird. Die Heilpflanze wird getrocknet und dann zu verschiedenen Formen von Moxa verarbeitet.

Grundlage der TCM ist die Vorstellung, dass der Körper von der Lebensenergie Qi durchströmt wird und dass Qi in definierten Leitbahnen (Meridianen) fließt. Auf den Meridianen befinden sich zahlreiche Punkte, über die das Fließen von Qi beeinflusst werden kann. Bei der Akupunktur werden dünne Nadeln in bestimmte Punkte gestochen; diese Stimulation kann eine Blockierung von Qi beseitigen, den Qi-Fluss stärken oder Qi ableiten. Bei der Moxibustion werden keine Nadeln verwendet, sondern man brennt über den Punkten Moxakraut ab. Durch die langsame Verbrennung entsteht eine milde, angenehme Wärme, welche die Akupunkturpunkte stimuliert. Die Moxa-Therapie bewirkt eine bessere Gewebedurchblutung und aktiviert den Stoffwechsel im Gewebe. Sie wirkt sich günstig bei Entzündungsprozessen aus, da Moxa desinfizierend wirkt. Darüber hinaus soll Moxa Kälte vertreiben und Feuchtigkeit aus den Meridianen lösen.

