

# Natürlich lecker abnehmen!



## Yokebe.

Die Aktivkost

Zur effektiven Gewichtsreduktion

- ✓ ersetzt eine vollständige Mahlzeit
- ✓ fördert den Energieumsatz
- ✓ fördert die Verdauung
- ✓ macht satt und schmeckt lecker

Jetzt zum **Sonderpreis** in Ihrer Apotheke!



**Yokebe-**  
**Starterpaket**  
**inkl. Shaker**

PZN: 7610641

## Gesundheit

Davorka Greiff (37)

# „Tuina-Massage lös



**Die Mutter von zwei Kindern leitete neben ihrem Beruf als Tanzpädagogin noch Integrationskurse für ausländische Mitbürger – zu viel für die junge Frau aus Köln**

**S**chlimme Kopfschmerzen plagten Davorka Greiff (37) seit drei Jahren. „Oft biss ich die Zähne zusammen um niemandem zu zeigen, dass mein Kopf kurz vor dem Platzen war“, erinnert sich die Kölnerin. „Wenn es gar nicht mehr ging, versuchte ich, mit Yoga-Übungen mein inneres Gleichgewicht zu stabilisieren.“

Von Tabletten hielt die vielbeschäftigte Frau nicht viel. Für sie kam nur die Naturheilkunde infrage. Darum bat sie Monika Krautwurst (40) um Hilfe. Die Heilpraktikerin hat sich auf die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) spezialisiert.

### Ausgleich über die Meridiane

Nach einem längeren Vorgespräch folgte eine Pulsdiagnose. Daraus erfuhr die Therapeutin weit mehr, als nur die Frequenz des Herzschlags. „Bei Davorka vermutete ich einen Energiestau im Kopf. Daher musste ich versuchen, einen Ausgleich über die Meridiane herzustellen.“

Dazu bot sich die Tuina-Massage an, eine der fünf wichtigsten Heilverfahren der Chinesischen Medizin. Bei dieser Massagetechnik geht es in erster Linie darum, die Energie gleichmäßig zu verteilen. Denn ein Schmerz entsteht sowohl bei einem Energieüberschuss als auch bei einem Defizit. Und Ziel dieser Heilmethode ist es, einen dauerhaften, harmonischen Ausgleich herzustellen. Die Therapeutin: „Wir arbeiten entlang der Meridiane, auf denen die etwa 360 Akupunkturpunkte liegen. Sie durchziehen den Körper wie ein Netzwerk und verbinden alle Organe miteinander. Auf diesen Bahnen zirkuliert die Lebensenergie Qi.“

Zuerst bearbeitete die Therapeutin Rücken, Nacken und die Schultern mit ausgewählten Griffen. Dabei schob und zog sie ganze Hautpartien

Ohne quälende Kopfschmerzen kann sich Davorka Greiff ganz gelöst ihren Yoga-Übungen widmen



# hatte quälende Kopfschmerzen te meinen Energiestau!“

mit kraftvollen Bewegungen immer wieder hoch, bis sie rosig schimmerte. Andere Stellen wurden mit der Handkante geklopft oder mit den Fingern gestreichelt.

## Akupunktur ohne Nadeln

Danach stimulierte die Heilpraktikerin ausgewählte Akupunkturpunkte mit den „Pestle Needles“. Das sind Messing-Instrumente für

eine verletzungsfreie Akupunktur. „Sie reizen die Punkte, ohne dass ich in die Haut einstechen muss. Damit lenke ich den Energiefluss auf den Meridianen in die gewünschten Bahnen.“

Für Davorka Greiff war die Behandlung ein voller Erfolg, von mal zu mal fühlte sie sich befreiter. Heute ist sie wieder topfit: „Es war toll, zu spüren, wie sich die Fesseln um meinen Kopf endlich lösten.“



**Feinfühlig**  
Mit den Pestle  
Needles werden  
die Akupunktur-  
punkte gereizt

**Kräftig** Ganze  
Hautpartien  
werden  
verschoben, um  
den Energiestau  
aufzulösen



## Rundum geschützt vor Magnesium- Unterversorgung

### 1 x täglich Bioelectra

Mit nur einer Kapsel pro Tag deckt Bioelectra Ihren täglichen Magnesiumbedarf und fördert so entspanntes Wohlbefinden.



HERMES  
ARZNEIMITTEL

**Bioelectra**<sup>®</sup>  
DIE APOTHEKEN-EMPFEHLUNG\*

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH · 82049 Großhesselohe/München

\*Bei Magnesium-Präparaten im Jahr 2011, Handbuch für die Empfehlung in der Selbstmedikation (Bundesverband Deutscher Apotheker e.V.).

www.bioelectra.de

## So funktioniert die sanfte Therapie



**Monika Krautwurst aus Köln ist Spezialistin für Traditionelle Chinesische Medizin**

### **mach mal Pause:** Was zeigt die Pulsdiagnose außer dem Herzrhythmus?

**Therapeutin:** „In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht die Pulsdiagnose immer am Anfang jeder Untersuchung. Sie hat mit dem „Pulsmessen“ der westlichen Medi-

zin nichts zu tun. Je nach Drucktiefe erkennt der erfahrene Therapeut den Zustand der inneren Organe. Der Rhythmus, die Kraft und die Form des Pulses beschreiben die energetische Situation der Patienten.“

### **mach mal Pause:** Worin besteht der Unterschied zwischen unserer westlichen und der Tuina-Massage?

**Therapeutin:** „Durch die kraftvolle Behandlung werden nicht nur Muskeln, Sehnen und Bänder gelockert, sondern Energieblockaden aufgelöst und die Körperenergie wieder in die richtigen Bahnen geleitet.“

Außerdem werden Giftstoffe entsorgt und die Durchblutung gefördert. Der Organismus kann sich regenerieren, weil die Körperbalance wieder stimmt.“

### **mach mal Pause:** Wie viele Behandlungen sind nötig und was kosten sie?

**Therapeutin:** „Je nach Stärke der Beschwerden sind sechs bis zehn Sitzungen erforderlich. Oft kombiniere ich sie auch mit mehreren Therapien wie Akupunktur oder Teerezepturen. Jede Sitzung von etwa 30 Minuten kostet 40 Euro. Gesetzliche Krankenkassen zahlen leider nicht.“

## Hintergrund

### Fünf Säulen

Die über 2000 Jahre alte Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) basiert vor allem auf den „fünf Säulen“: Arznei, Akupunktur, Massage, Ernährung und Bewegung. Während bei der Shiatsu-Massage kleine Werkzeuge wie Hornkämme oder Metallschaber zum Einsatz kommen, verlässt sich der Therapeut bei Tuina ganz auf seine Hände. Mit ihnen übt er manchmal sehr viel Druck aus, an anderen Stellen arbeitet er ganz filigran nur mit den Fingerspitzen. Ziel ist in erster Linie eine Umverteilung der Körperenergie.

Fotos: Hackenbroich