

## **Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin**

Circa zwei Drittel aller Bundesbürger fühlen sich nicht gesund. Sie leiden unter Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Infektanfälligkeit, Wechseljahresbeschwerden u.ä. Nur ein kleiner Teil dieser Patienten liefert einen messbaren pathologischen Befund, der zu einer klaren Diagnose im westlichen Sinn führt. Der größere Teil der Patienten findet in diesem Schemata von Messbarkeit keinen Platz. Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet eine ganz individuelle auf die gesamte Lebenssituation abgestimmte Behandlung. Der Mensch wird als integraler Teil einer großen strukturierten Ordnung gesehen, Soma und Psyche werden nicht getrennt. Der gesamte Mensch steht als Einheit im Mittelpunkt nicht ein einzelnes Beschwerde- oder Krankheitsbild. Dieser Vortrag bietet einen spannenden Einblick in das medizinische Denken des alten Chinas. Es werden die fünf Behandlungssäulen: Akupunktur, Phytotherapie (Kräutertherapie), Diätetik (Ernährungstherapie), Tuina (Spezielle Massage) und Qi Gong (Bewegungstherapie) vorgestellt und Empfehlungen für den Alltag zur Lebenspflege (Yang Sheng) gegeben.

VHS Landsberg/Lech: Di., 24.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Dr. med. Lars Staab

## **Ernährungstherapie (Diätetik) im Sinne der Chinesischen Medizin**

Die Ernährung ist eine wichtige Therapiesäule innerhalb der chinesischen Medizin. Was wir täglich zu uns nehmen, hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Dessen war man sich in China schon sehr früh bewusst. So setzte man bereits im 3. Jh. v. Chr. Nahrungsmittel als milde Therapeutika ein. Sun Simiao, ein berühmter Arzt der Tangzeit, schreibt in seinen „Rezepturen, die tausend Goldstücke wert sind“: „Erst wenn die Ernährungstherapie keine Heilung bringt, sind Arzneimittel einzusetzen.“ Die chinesische Diätetik kann den menschlichen Organismus sanft stützen und harmonisieren. Viele Störungen kann man durch Änderung der Ernährungsgewohnheiten beeinflussen. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Prinzipien der Ernährungstherapie der chinesischen Medizin. An konkreten Beispielen wie Infektanfälligkeiten und Erkältungskrankheiten werden Anwendungsmöglichkeiten erläutert.

VHS Landsberg/Lech: Mo., 11.11.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Dr. med. Lars Staab

## **Chinesische Medizin mit Schwerpunkt Ernährungstherapie (Diätetik) in der Schwangerschaft und Stillzeit**

Die Entwicklung der chinesischen Ernährungslehre und der Medizin standen von Beginn an in einem engen Zusammenhang. Das zeigt sich schon daran, dass viele Lebensmittel auch in der Phytotherapie (Kräutertherapie) verwendet werden. Schon seit frühester Zeit war man sich bewusst, welche Wirkung die Ernährung auf eine konstitutionelle Schwäche oder Erkrankung hat. In der chinesischen Diätetik wurde Schwangeren und Stillenden immer eine besondere Bedeutung geschenkt. Mit Hilfe der chinesischen Ernährungslehre kann vielen Still- und Wochenbettbeschwerden entgegengewirkt werden, so dass Mutter und Kind in dieser sensiblen Phase nachhaltig gestützt werden. Im Hauptfokus stehen Schwangerschaftsübelkeit, Milchbildung, Milchfluss, Mastitis und konstitutionelle Stützung nach der Geburt.

VHS Landsberg/Lech: Di., 21.01.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

Dr. med. Lars Staab

## **Die Behandlung von Allergien mit chinesischer Medizin**

Immer mehr Menschen leiden unter allergischen Erkrankungen. Obwohl die allergologische Forschung große Fortschritte erzielen konnte, bleiben die Therapieerfolge häufig hinter den Erwartungen zurück. Somit wächst das Interesse der Patienten an komplementären Therapiemethoden. Eine ganze Reihe von Studien bestätigt die guten klinischen Erfahrungen bei der Behandlung von allergischen Erkrankungen wie z. B. allergische Rhinitis, Heuschnupfen, allergisches Asthma und das atopische Ekzem mit Hilfe der chinesischen Medizin. Der Vortrag möchte das Bewusstsein für die Behandlungsmöglichkeiten der chinesischen Medizin in diesem Bereich erweitern. Es wird ein Überblick über die gängigen Therapieformen wie Akupunktur, Phytotherapie (Kräutertherapie), Tuina (manuelle Therapie) und Ernährungstherapie (Diätetik) gegeben. Darüber hinaus werden Empfehlungen zur Vorbeugung von allergischen Erkrankungen besprochen.

VHS Landsberg/Lech: Di., 11.02.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

Dr. med. Lars Staab