

Impfen aus der Sicht der TCM

Was geschieht aus Sicht der TCM bei einer Impfung und **wie kannst du deinen Körper davor und danach unterstützen?**

Das Thema „Impfen“ wird aus gegebenem Anlass einmal mehr diskutiert. Eine recht komplexe Frage, die nicht einfach und objektiv zu beantworten ist.

In diesen außergewöhnlichen Zeiten werde ich oft nach meiner Meinung gefragt und ich versuche mich ganz bewusst von jeglicher Meinungsbildung zu distanzieren. **Ein grundlegender Pfeiler der TCM ist die Individualität eines jeden Menschen.** Sowohl Gesundheit als auch Konstitution und Angst spielen eine große Rolle. Zur aktuellen Thematik „Corona“ ist es schwer zu sagen, was überhaupt Sinn oder keinen Sinn macht. Wir befinden uns in einer nicht abschätzbaren Situation. Deswegen ist es sehr wichtig, dass jede Entscheidung mit gutem Gewissen und einem guten Gefühl beschlossen wird.

Mein grundlegendes Konzept beinhaltet immer die **Stärkung der Abwehrkräfte** und eine individuell abgestimmte Begleitung des einzelnen Menschen.

Aus der Sicht der TCM wird jeder Impfstoff als „Pathogener Faktor“ gesehen. Durch die Impfung wird dieser krankmachende Fremdstoff direkt in die tieferen Schichten des Körpers gebracht. In diesem Moment wird das Qi (Lebensenergie) des Menschen geschwächt. Es tritt toxische Hitze in die tiefste Schicht des Körpers, die Blutschicht, ein. Das Qi wird geschwächt und beides gemeinsam ist für den Organismus eine große Herausforderung. Entsprechend treten nach Impfungen öfter Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Fieber, Hautausschläge, etc. auf.

Auch wenn viele Menschen, vor allem wenn das Immunsystem stark ist, Impfungen gut verkraften, ist es aus Sicht der TCM wichtig, vor und nach einer Impfung **der eingedrungenen toxischen Hitze und dem Qi Mangel entgegenzuwirken.**

Vor jeder Impfung ist es wichtig, seinen Gesundheitszustand zu kräftigen und allgemeine Beschwerden wie Erkältungen oder schwächende andere Krankheiten auszuschließen. **Ein gesunder und gestärkter Körper wird sich gegen den pathogenen Faktor zur Wehr setzen** und hat weniger Komplikationen zu fürchten.

Wie kann man sich nun vor und nach einer Impfung mit Hilfe der TCM unterstützen, um Nebenwirkungen entgegenzuwirken?

Wichtig ist es im ersten Schritt, den Körper gut vorzubereiten. Danach müssen die Hitze und die pathogenen Faktoren Schicht für Schicht wieder nach draußen gebracht und das Qi gestärkt werden.

Tipp 1: Der Hitze entgegenwirken:

Neigen Erwachsene oder Kinder zu Hitzesymptomen, kann es sein, dass Impfungen weniger gut vertragen werden.

Für hitzige Menschen ist es daher besonders wichtig, schon vor einer Impfung **etwas gegen die bereits bestehende Hitze zu tun.**

Hektischen Lebensstil, Arbeitsüberlastung, wenig Schlaf und schlechte Ernährungsgewohnheiten zumindest eine Zeit vor der Impfung mäßigen! (fördert Hitzesymptomatik!)

Ausdruck von zu viel Hitze im Körper: Bluthochdruck, Schwindel, hochtönender Tinnitus, cholerische Ausbrüche und Schlafprobleme, psychische Unruhen, Herzklopfen, Magenschmerzen, Gastritis, Sodbrennen mit Säurereflux, Verstopfung, Hitzewallungen;

Daher empfiehlt die TCM, 7 Tage vor und nach einer Impfung Folgendes:

Vermeide:

- scharfe Gewürze, Knoblauch, Ingwer, Chilli, Yogi-Tee
- Alkohol, vor allem Hochprozentiges und Rotwein
- tierisches Eiweiß: Wurst, Fleisch, Milchprodukte, Eier, Fisch

Davon darf es ruhig mehr sein:

- **Gemüse**, vor allem Zucchini, Tomaten, Kohlrabi, Champignons, Salate
- leichte Suppen
- Obst in jeder Form, auch Kompotte
- Reis, Quinoa
- kühlende Tees: Pfefferminze, Chrysanthemenblüten, Löwenzahn, grüner Tee

Die TCM bietet auch zahlreiche Akupressurpunkte, die Hitze und Toxine ausleiten können.

Tipp 2: Qi Aufbau:

Hier kommt an erster Stelle eine ausgewogene Ernährung ins Spiel: **Gekochte Speisen** mit regionalen, saisonalen Produkten geben dem Körper Kraft und somit Qi.

Ausreichend **Ruhe** und die **Vermeidung von Stress** und körperlicher Belastung geben dem System die Chance, zu regenerieren.

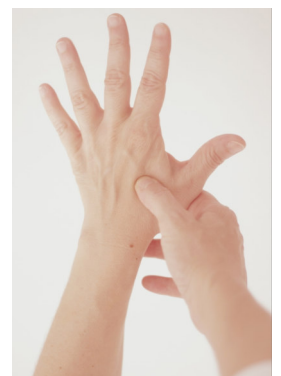
Impfungen lösen große Prozesse im Körper aus. Das ist anstrengend, auch wenn oft nicht viel davon wahrnehmbar ist. Gönnen wir dem Körper diese Pause, damit er diesen Prozess auch gut durchlaufen kann.

2 Punkte aus der Meridianlehre, die immer, nicht nur in Zusammenhang mit dem Impfen, dein Immunsystem unterstützen:

DICKDARM 4 und MAGEN 36



Dickdarm 4: Am höchsten Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger, wenn du diese aneinander presst.
Magen 36: Am äußeren Schienbein Rand.
Auf beiden Seiten deines Körpers gehalten, gedrückt und massiert - immer in jener Intensität und Dauer, wie du es als angenehm empfindest. So unterstützen sie Dich vor und nach dem Impfen.



Wenn du dich mit Kräutern und Akupunktur begleiten möchtest, dann suche eine TCM Ärztin in deiner Nähe auf, die auf deine individuelle Konstitution eingehen kann.

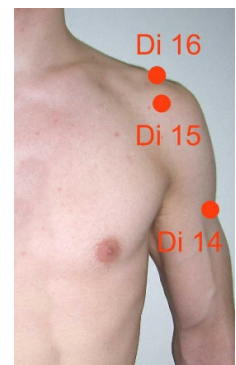


Info von Claude Diolosa www.diolosa.com, Referent, TCM Arzt und Lehrer: Eine weitere und sehr wichtige Warnung: Der Impfstoff sollte auf keinen Fall am Punkt Dickdarm-15 肅 隔 jiān yú gespritzt werden. Dickdarm-15 肅 隔 jiān yú ist der Kreuzungspunkt des YANG QIAO MAI und auch Fernpunkt des Hirnes. Seid bitte äußerst achtsam, dass der Impfstoff weder bei Dickdarm-15 肅 隔 jiān yú, noch Dickdarm-14 肅 隔 nàò gespritzt wird, da hierbei die Gefahr von neurologischen Nebenwirkungen sehr groß ist. Diese beiden Punkte sind „one way to heaven“ (Hirn).

Lokalisation Di14: An der Außenseite des Oberarmes, etwas distal (weg von der Körpermitte) vom Ansatz des M. deltoideus

Di15: (=eher unwahrscheinlicher Impfpunkt) an der Schultervorderseite, vor und lateral

vom Acromio-Claviculargelenk, in dem ventralen der beiden Grübchen, die dort beim Heben des Armes entstehen



Ich stärke mich noch mit dem Produkt der **Diolosa Linie**

DIAMOND S.H.I.E.L.D. das im [Online-Shop](#) zu finden ist. Es kann per Mail bei der Apotheke ins Innsbruck bestellt werden: tcm@apo-boznerplatz.at

Allgemein empfehle ich zusätzlich zu Möglichkeiten sein Immunsystem zu stärken auch eine **mentale Vorbereitung** auf die Impfung. Es gibt Menschen, die „gegen alles sind“, gegen alles demonstrieren und verschiedensten äußerst suspekten Theorien folgen. Ich gehöre nicht zu diesen Menschen. Auch wenn ich natürlich mein kleines Paket Sorgen und Ungewissheit die Impfung betreffend bei mir trage, überwiegt das **Vertrauen** und die Möglichkeit mit der Impfung einen Weg in die Normalität gehen zu können. Es ist meine ganz persönliche Entscheidung, mein Zugang Hand in Hand mit meinem Urvertrauen gestützt auf die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Corona, Impfung und ganzheitlicher Stärkung, den Weg weiter zu gehen.

Finde auch du deinen Weg und deinen Zugang mit der Thematik zurecht zu kommen.

Quellen:

Claude Diolosa: Impfungen aus Sicht der TCM

Anna Reschreiter: Impfen?! Ja oder nein. Das sagt die TCM

Lis Kundegrabner, Shiatsu Praktikerin die mich über ihre Facebook Seite inspiriert hat