

# Gesunde Kräuter-Zigarren für Ihr Wohlbefinden

## Moxen

von Dr. Katrin Bienert, Wien, Ärztin für Allgemeinmedizin,  
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Ein angenehmer, wohltuender Geruch empfängt in den kalten Tagen Besucher beim Betreten einer Ordination für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Die meisten Patienten sagen: "Es duftet und riecht so angenehm bei Ihnen". Es riecht aber nicht nach Äpfeln und Nüssen und auch nicht nach Räucherstäbchen. Der Duft von abgebranntem Beifuß - bekannt als Moxa

durchzieht den Warteraum. Bei so viel Kälte muss viel gemoxt werden, damit die Kälte draußen bleibt.

Viele fragen sich jetzt, was denn das eigentlich ist und wozu es verwendet wird.

Moxa leitet sich von der japanischen Bezeichnung MOG SA für eine Beifußart ab. Beifuß zählt zu den Korbblütlern und ist neben



Dr. Katrin Bienert

dem Mittelmeerraum auch in Mitteleuropa zu finden. Es gibt mehr als zweihundert Beifußarten, von denen der "gemeine Beifuß" den

größten Bekanntheitsgrad hat, weil er in der Traditionellen Chinesischen Medizin viel verwendet wird. Benannt wird Beifuß im lateinischen als *Artemisia vulgaris* nach Artemisis, der legendären Frau des griechischen Königs Mausolo (350 v.Chr.).

## Geschichtlicher Hintergrund:

**G**rabfunde belegen, dass dieses Kraut schon 4000 v. Chr. in Nordchina verwendet wurde. Außer zur Wärmetherapie wurde es vor allem in der Notfalltherapie eingesetzt. Einer der bekanntesten chinesischen Autoren Sun Ze Miao schrieb das Werk "Tausend goldene Rezepte für Notfälle", in dem der Beifuß viel gepriesen wurde. Wie sagen manche Klassiker so schön: "Wenn die Akupunktur nicht mehr hilft, verwende Moxa." Dieses Kraut wurde aber nicht nur von den bekanntesten Ärzten der Chinesischen Medizin wie Hua Tuo (200 n. Chr.) verwendet, es bildeten sich sogar eigene Moxaschulen, die in Konkurrenz zu den Akupunkturschulen standen. Durch die verschiedenen Machtkämpfe kam es zum Niedergang der Moxibustion während der Ming- und Qing Dynastie (1368 - 1911). Der gemeine Beifuß wurde viel im Hausgebrauch und von so genannten Barfußdoktoren verwendet, um die medizinische Grundversorgung im großen Reich der Mitte zu bewerkstelligen. Barfußdoktoren hatten eine einfache Rezeptmedizin erlernt, mit der sie bei den häufigsten Erkrankungen helfen konnten. Erst durch Mao Tse Tung wurde die gesamte Traditionelle Chinesische Medizin wieder aufgewertet und Beifuß verbreitete sich auf der ganzen Welt.

## Wie kam nun das Moxa zu uns?

Über Persien und die Seidenstraße gelangte die Kenntnis der therapeutischen Möglichkeiten bereits zur Zeit der Römer in den Westen. So wandte der grie-

chische Arzt Dioskurides, der im 1. Jahrhundert n. Chr. lebte, Beifuß gegen Darmwürmer an. Sein Zeitgenosse, der lateinische Schriftsteller und Naturkundler Plinius der Ältere dagegen behauptete, Wanderer würden nicht ermüden, wenn sie sich die Pflanze ans Bein bänden - eine Vermutung, die sich auch in dem deutschen Namen "Beifuß" widerspiegelt. Von den Angelsachsen und keltischen Druiden als "Mutter der Kräuter" angesehen, verwendeten "Hexen" *Artemisia* bei Fruchtbarkeitsritualen bis in das ausgehende Mittelalter. Auch in der aus Indien kommenden Heilkunde Ayurveda wird es für den weiblichen Unterleib und zur Verbesserung der Fortpflanzung eingesetzt. Einer der bekanntesten österreichischen Ärzte, Dr. Theodor Billroth, befasste sich im 19. Jh. mit chinesischer Medizin und Moxa.

## Wozu kann ich den Beifuß verwenden und wie wirkt er?

**I**n der Dumont'schen Kräuter-Enzyklopädie steht, dass Beifuß sowohl in der Küche als auch in der Medizin Verwendung findet. Als Gewürz passt er gut zu Aal, Karpfen, Gänse-, Schweine-, Enten- und Rindfleisch. Medizinisch wird Beifuß in der Volksheilkunde bei Depressionen mit Appetitlosigkeit, Darminfektionen und Menstruationsbeschwerden empfohlen. Über Organ-Haut Reflexe wird die Organfunktion angeregt, der Gewebestoffwechsel aktiviert, die Durchblutung und somit die Sauerstoffversorgung im Gewebe verbessert und das Immunsystem gestärkt. Das Moxakraut enthält ätherische Öle (a-Thujun, Kampfer), Cholin, Baumharze, Vitamin A, B, C, D, Psilostachin, Tannin, Kaliumchlorid, Eisen und Magnesium.

## Anwendung in der TCM

**J**edes chinesische Krankenhaus produziert seine eigenen Moxazigarren. Die Hauptsubstanz

ist der gemeine Beifuß. Durch den Zusatz anderer Heilkräuter gelingt es, die jeweilige Wirkung zu verstärken. Welche weiteren Substanzen dabei sind, bleibt aber Geheimnis des Krankenhauses. Wie ein Koch gibt auch das Krankenhaus nicht gerne seine besten Rezepte her. Allgemein erhältlich gibt es TAI YI Moxazigarren gegen Schmerzen des Bewegungsapparates. Sie werden erfolgreich bei **Kreuzschmerzen, Knie- und Schulterschmerzen** und bei Erkrankungen des **rheumatischen Formenkreises** eingesetzt. Besonders findet es Verwendung, wenn Kälte in die Knochen dringt oder über einen Zug den Nacken steif macht. Das passiert vor allem im Winter, wo Väterchen Frost das Sagen hat. Auch bei einer **Verkühlung** kann durch Moxen in den ersten zwei Tagen das Schlimmste abgefangen werden. Bei manchen Lungenerkrankungen wie **chronischer Bronchitis und Asthma** kann das Moxa helfen, die Nässe und Kälte aus dem Körper zu vertreiben.

Kälte und Nässe können auch durch zu viel kalte und rohe Nahrung in den Körper eindringen. Man spürt dies mit **Verdauungsproblemen in Form von Blähungen, Durchfall, manchmal auch Verstopfung, Völlegefühl, Müdigkeit und Abgeschlagenheit**. Hier kann Moxa erfolgreich Abhilfe verschaffen. Stellen sie eine Moxabox mit einem 2cm langen Stück einer Moxazigarre für zehn Minuten auf den Bauch. Am nächsten Tag stellen sie die Box für zehn Minuten auf den unteren Rücken. Über die Zufuhr von Wärme und den Inhaltsstoffen durch das Abbrennen des Krautes wird ihr das innere Feuer (Yang) wieder gestärkt und die entstandene Nässe getrocknet. Hilfreich bei schweren Fällen ist die Kombination mit Akupunktur und die entsprechend wärmende Ernährung. Auch zum **Abnehmen** der in den Weihnachtsfeiertagen zugelegten Kilos kann Moxa eingesetzt werden. Durch regelmäßiges Moxen

verbessert sich nicht nur die Durchblutung, es steigert sich auch die Fettverbrennung.

Kälte kann sich nicht nur im Atemtrakt in Form von Verkühlung oder in den Knochen und Gelenken in Form von Schmerzen oder im Verdauungstrakt bemerkbar machen. Herrscht zu viel Kälte in der so genannten unteren Leibeshöhle also im Unterleib, dann können die verschiedensten Erkrankungen daraus entstehen. Bei **Infertilität, Sterilität oder Schwierigkeiten, Kinder zu kriegen**, aber auch bei **Frigidität** oder sexueller Unlust kann Moxa gemeinsam mit anderen chinesischen Kräutern und Akupunktur Abhilfe schaffen. In der Gynäkologie wird Moxa auch gerne bei **Beckenendlage** zum Drehen des Babys verwendet. Hier moxt man täglich einen Punkt an der Außenseite der kleinen Zehe neben dem Nagel. Wer kennt nicht Großmutter's Empfehlung: "Geh nicht barfuß auf kaltem Boden, sonst kriegst du eine Blasenentzündung". Der Nierenmeridian beginnt an der Fußsohle. Dringt dort Kälte ein, dann kann daraus leicht eine **Nieren- oder Blasenentzündung** entstehen. Deshalb ist es wichtig die Füße immer warm zu halten. Im Winter warme Socken anziehen und Fußbäder machen! Mit Moxa kann man den Nierenmeridian und die entsprechenden Organe wieder anwärmen.

## Praktische Hinweise

**B**eifuß - Moxa kann von außen angewendet werden, indem man eine Moxabox auf die jeweiligen Stellen platziert, kleine Moxakugeln auf die Akupunkturnadeln steckt oder mit der Hand die Moxazigarre immer wieder an den Akupunkturpunkt führt. Aber Vorsicht mit Verbrennungen! Man kann Moxibustion auch indirekt am Körper anwenden, indem man einen Moxakegel formt und ihn auf eine Scheibe Ingwer oder Knoblauch auf den jeweiligen Akupunkturpunkt setzt.

Bei Unterleibsproblemen, die mit einer Wärmeflasche besser werden, wärmen sie mit Moxa den Unterbauch und den unteren Bereich des Rückens an. Mit Moxa wirkt es doppelt so gut. Bei Bauchschmerzen, Blähungen und Kältegefühl wärmen Sie den Oberbauch und den Rücken auf derselben Höhe mit Moxa an. Bei Gelenkschmerzen und Muskelschmerzen führen Sie das Moxa an den schmerzhaften Bereich. Bei der Vogelpickmethode nehmen Sie die Moxazigarre wie einen Bleistift in die Hand und führen die Moxakräuterzigarre wie ein pickender Vogel in die Nähe der betroffenen Stelle. Lassen Sie etwa zwei Zentimeter von der Moxazigarre abbrennen bis sich das Hautareal warm anfühlt und das eingefrorene QI wieder fließen kann.

Beifuß wird in der TCM auch sehr oft in Chinesischen Kräuterkochungen, Tees und Granulaten gemeinsam mit anderen Kräutern verwendet. Hier sind vorwiegend vier Arten von Artemisia in Gebrauch.

Herba Artemisiae Annuae - QINGHAO wird in der TCM gegen Sommerhitze verwendet. Es hat einen leichten antibiotischen Effekt und wird bei einer gewissen Form von Fieber - vom YIN Schwächetyp - eingesetzt.

Herba Artemisiae Anomalae - LIUQI NU wirkt Blut bewegend. Hier kommt es zur Anwendung bei PMS, Schmerzen vor und während der Regelblutung, nach der Geburt, um restliches Blut aus dem Körper zu bewegen und bei Hämatomen, wenn sich also Blut staut. Auch in der Orthopädie und Rheumatologie wird es bei Gelenks- und Knochenverletzungen verwendet, wo es zu Blutstaus kommen kann, um hier wieder Bewegung in die kleinen Gefäße zu bringen, die für die Versorgung der Knochen und Gelenke notwendig sind.

Folium Artemisiae Argyi - AI YE ist ein bitteres, scharfes und wärmendes Kraut. Es sind die Blätter des gemeinen Beifuß. Dieses Kraut wird vor allem in der Gynäkologie verwendet. Bei verlängerten Regelblutungen oder Gebärmutterblutungen wird es zum Stoppen der Blutung eingesetzt. Ebenfalls wird es in China bei vaginalen Blutungen und drohendem Abort verwendet. Auch bei Sterilität durch Kälte in der unteren Leibeshöhle wird es verwendet. Hier stellt man gerne zusätzlich eine Moxabox für zehn Minuten täglich auf den Unterbauch. So erhält der Patient Beifuß als äußere und innere Anwendung.

Herba Artemisiae - YINCHENHAO ist ein bitteres, scharfes aber kaltes Kraut. Es wird gegen Gelbsucht und erhöhte Leberwerte eingesetzt.

Vergessen Sie nicht: Wärme im Winter stärkt Ihr Immunsystem und das Wohlbefinden! Moxa in der äußeren Anwendung wärmt Ihren Körper.

## Kontakt:

Dr. Katrin Bienert  
Wahlarztordination:  
Friedrich Schiller Str. 24  
2340 Mödling

Tel.: 02236/869499  
Fax: 02236/892185

Email: [ordination@tcm.at](mailto:ordination@tcm.at)  
Web: [www.tcm.at](http://www.tcm.at)