



DIE KOREANISCHE HANDTHERAPIE IN DEN WECHSELJAHREN

Die Koreanische Hand Therapie (KHT) ist auch unter dem Namen Koryo Sooji Chim bekannt, was «Koreanische Handakupunktur» bedeutet.

KHT ist ein Akupunktur-Mikrosystem, bei dem der ganze Körper auf die Hände projiziert wird. KHT unterscheidet sich von anderen Mikrosystemen (Ohren, Bauch, Füße), da alle Akupunkturpunkte sowie die 14 Meridiane der Traditionellen Chinesischen Medizin auf den Händen beinhaltet sind. KHT wurde von Dr. Tae-Woo Yoo in den frühen siebziger Jahren entwickelt und wird ständig weiterentwickelt und optimiert. Leider werden viele der Studien und Forschungen nur auf Koreanisch veröffentlicht.

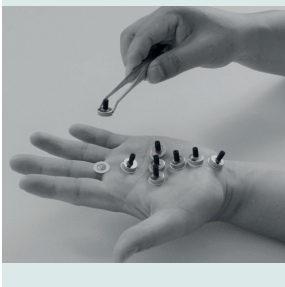
KHT ist eines der bestgehüteten Geheimnisse. Die Vorteile ihrer Anwendung bei den häufigsten Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, niedrigen Energiereserven und Ermüdungserscheinungen ist schnell und wirksam. KHT kann zwischen den regelmässigen Akupunktur Behandlungen vom Klienten zu Hause selber angewendet werden kann, da man anstelle von Nadeln Akupressur-Scheiben verwenden. KHT gibt der Klientin daher auch eine gewisse Eigenverantwortung, was wiederum den Heilungsprozess beschleunigen dürfte.

Hitzewallungen: Können einige Monate oder Jahre vor dem Ende der Periode beginnen und in der Regel mehrere Jahre nach der letzten Periode anhalten. Die KHT Behandlung folgt über 2 Punkte auf dem Gouverneur-Gefäss auf den Händen. Die Klientinnen verwenden einfache silberfarbene Metallplättchen (nicht invasive), kleben diese

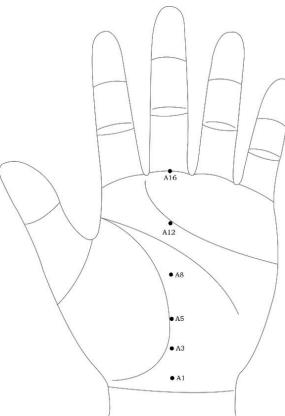




abends vor dem Schlafengehen auf und entfernen sie nach dem Aufwachen. Es ist zu empfehlen, die Behandlung für mindestens 21 - 30 Tage lang anzuwenden, auch wenn sich die Symptome vor dem Ablauf der empfohlenen Zeit stark verbessert haben oder in den meisten Fällen sogar ganz verschwunden sind. Die Symptome können in milderer Form wieder auftreten, was auch öfters vom Lifestyle abhängt. Der Konsum von scharfem Essen, Koffein, Alkohol und Rauchen, wenig Bewegung oder auch Stress und Angst, um nur einige zu nennen.



Niedriges Energieniveau: KHT empfiehlt Hand Moxa mit rauchfreien speziellen Moxa Kegeln. Das Grundrezept ist auch das *fantastische 6-Punkte-Rezept* vom Unteren und Mittleren Erwärmer. Jeder Schlüsselpunkt hilft einzeln bei einer Vielzahl von Problemen, aber als Kombination sind sie dafür bekannt, dass sie den Kreislauf, die Verdauung, das emotionale Gleichgewicht, die Schlafqualität und das Energieniveau verbessern. Es ist eine ideale Selbstbehandlung aber auch als Präventivmassnahme zu empfehlen und sollte täglich auf beiden Hände angewendet werden.



Prävention von Müdigkeit: KHT aktiviert 2 Kardinalpunkte H2 (Dü3) und I38 (Bl 62) mit Akupressur-Scheiben. Dieselbe Kombination kann als Langzeitbehandlung mit Moxa zur Vorbeugung von Osteoporose hilfreich sein. Dies basiert auf einer neuen, aus Korea stammenden Studie.

Die koreanische Handtherapie ist eine leicht zu erlernende, erstaunlich kraftvolle, vielseitige und bequeme Therapie, um den ganzen Körper über die Hände zu behandeln. Wechseljahrsbeschwerden sind nur ein Aspekt davon. Jeder Therapeut kann sich mit KHT auch selbst behandeln, die Hände sind immer bei uns.

Autorin Edith Heidelberger ist Akupunkteurin, Reflexologin und Tuina Master Practitionerin. Sie hat den grössten Teil ihres Lebens in Grossbritannien und der Türkei verbracht und ist dadurch einmal im Monat in einem Institut Istanbul tätig. Seit vielen Jahren leitet sie Seminare und Workshops in Koreanischer Handtherapie in der Schweiz und der Türkei.

Seminare in mit Edith Heidelberger in Zürich bei www.creatingspace.ch

NEWSLETTER

Abonnieren Sie gratis und unverbindlich unseren Newsletter über www.creatingspace.ch

