

echt OBERFRANKEN

Menschen · Ideen · Perspektiven

57 · Okt/Nov/Dez 2020 · 11. Jahrgang
www.echt-oberfranken.de

**Mit großem
Oberfranken
Museums-
special!**

Seite 86

BLEIB GESUND!

Medizin & Gesundheit
in Oberfranken

Seite 08

AZUBIS GESUCHT!

Von seltenen & zukunfts-
weisenden Beruf(ung)en

Seite 58

FROHES FEST!

Süßes, Kuscheliges und
Schönes aus Oberfranken

Seite 76

Einzelpreis: 4,30 Euro



4 191943 504307

Immunsystem stärken

Naturheilmethoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

Langsam nähert sich die kalte Jahreszeit wieder, die Zeit von Schnupfen und Erkältung. Menschen mit geschwächtem Immunsystem leiden dann besonders. Wie kann die Naturheilkunde da weiterhelfen? Heilpraktiker Dietmar G. Kummer aus Kulmbach stand uns Rede und Antwort.

Wie erkennt man ein schwaches Immunsystem?

KUMMER: Manche Menschen sind sehr anfällig für Erkältungen, haben häufig Heuschnupfen, Asthma oder Neurodermitis. Das deutet auf ein geschwächtes Immunsystem hin. Bei uns in der Praxis bzw. in der Traditionellen Chinesischen Medizin diagnostizieren wir das auch bei einer Zungen- und Pulsdiagnose. Sie zeigt an, wie es um die Lebensenergie, das sogenannte Qi, steht, das z. B. durch den Lungen- und Herzmeridian fließt.

Wie kann man sein Immunsystem langfristig stärken und auf die kalte Jahreszeit vorbereiten?

KUMMER: Etwa durch das Schröpfen:

Das chinesische Schröpfen unterscheidet sich durch die heiße Luft vom europäischen „kalten“ Schröpfen. Man kann auch naturheilkundliche Präparate einnehmen – wie etwa Wuchaseng als Aufbaukur. Das stärkt nachweislich Lunge und Herz und hilft bei der Bildung von weißen Blutkörperchen, was wiederum langfristig die Abwehr stärkt. Auch die Akupunktur kann helfen.

Wie genau kann sie helfen?

KUMMER: Bei der Akupunktur oder auch der Akupressur werden bestimmte Punkte aktiviert, die das Qi wieder zum Zirkulieren bringen. Speziell für die Stärkung



Prof. (Uni Peking) Dietmar G. Kummer in seiner Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin in Kulmbach.

📍 Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

des Immunsystems empfiehlt sich der Punkt Dickdarm 4 bzw. hegu – zwischen Daumen und Zeigefinger. Dieser Punkt kann mit der Nadel oder durch Druck aktiviert werden und so die Nase ein bisschen frei machen.

🌐 www.tcm-praxis-kummer.de

sb