

Schöner Dank TCM?

October 30, 2014



Vivian Abena Anshuhenne habe ich vor zwei Jahren in Hamburg kennengelernt. Damals war ich jobtechnisch immer wieder am Anschlag, hatte ständig einen aufgeblähten Bauch und fühlte mich einfach total unwohl. Ich wollte einen Weg finden, meinen Körper besser zu unterstützen - auch wenn es mal wieder richtig stressig zugeht. So landete ich durch den Tipp einer Freundin in Vivians Praxis für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin. TCM kannte ich noch nicht und war überrascht, damit so schnelle Erfolge erzielen zu können. Was soll ich sagen - Vivian hat mich wieder hinbekommen. Allerdings musste ich erst einmal meine Vorbehalte zum Thema Nadeln loslassen. Die Vorstellung, dass Nadeln in meinen Körper gestochen werden und das irgendwie entspannend wirken könnte, schien mir damals ziemlich fremd... Neuerdings bietet Vivian auch einen Weg zu (noch) mehr Schönheit - dank TCM. Davon habe ich noch nie gehört und wollte dringend mehr erfahren. Zeit, für ein kleines Interview mit der

charmanten Vivian Anshenne.

Vivian, mal ganz im Ernst: Wie kommt man darauf, beruflich Nadeln in Menschen stechen zu wollen?

Schon als kleines Mädchen fand ich das faszinierend. Wenn ich in Dokumentarfilmen oder im Auslandsjournal einen Bericht dazu sah, hat mich das richtig gefesselt. Damals wusste ich natürlich noch nicht, dass es um Akupunktur geht. Ich fragte mich, wie die Menschen dabei lachen konnten und sich ganz normal unterhielten. Das musste doch höllisch weh tun!

Und der Weg zu einer eigenen Praxis als TCM-Expertin?

Ich bin sicherlich „infiziert“ durch meinen Vater, er war Chirurg und Allgemeinmediziner. Dass ich mal eine eigene Praxis haben und Menschen zu mehr Gesundheit verhelfen möchte, war mir schon sehr früh bewusst.

Der Begriff Akupunktur ist mittlerweile allgemein bekannt und auch von der "Ernährung nach den 5 Elementen" hat man schon mal gehört. Du bietest auch Ästhetik-Behandlungen nach den Regeln der TCM an. Was kann ich mir darunter vorstellen?

Jede Veränderung der Hautbeschaffenheit, seien es nun Falten, schwaches Bindegewebe, Entwicklung von Pigmentflecken, Pickel oder Rötungen, sind ein Resultat organischer Veränderungen im Körper. Eine Falte entsteht beispielsweise durch immer wiederkehrende Gesichtsbewegungen. Diese sogenannte Mimik entsteht wiederum aus einer bestimmten Emotion heraus. Deshalb sitzen bei jeder Person die Falten an unterschiedlichen Stellen. Und nicht jede Person hat die sogenannte Zornesfalte, die übrigens nicht durch Zorn entsteht, sondern durch intensive Konzentration und viel Denkarbeit. Nasolabialfalten können beispielsweise auch entstehen, wenn es dem Magen über längere Zeit nicht gut geht. Anhand einer ordentlichen Anamnese, also durch eine Befragung und der dazugehörigen Zungen- und Pulsdiagnose, finde ich solche Prozesse heraus und weiß, wie ich den Patienten zu behandeln habe.



Was geschieht im nächsten Schritt? Ist Ästhetische Chinesische Medizin wie Plastische Chirurgie - nur ohne Messer?

Nein. Das kann man so nicht vergleichen. Die ästhetische Akupunktur, auch verjüngende Akupunktur genannt, hat auch seine Grenzen. Da wird dann als nächste Stufe die plastische Chirurgie benötigt. Ein Beispiel: Ist das Bindegewebe stark geschwächt, im Sinne von sehr weich und hängend, kann dies durch die Ästhetische Chinesische Medizin um etwa 50 % mit Akupunktur, Massagen und Schröpfen gelindert werden. Doch zum Ur-Zustand kommt man nicht zurück.

Wo kann mit den Ästhetik-Behandlungen körperlich angesetzt werden?

Das Gesicht und die Augenlider können gestrafft, Falten behandelt und das Bindegewebe an Armen, Bauch und Oberschenkeln gestrafft und optimiert werden. Der Patient wird je nach Behandlung und Anliegen an Kopf, Gesicht, an beiden Ohren und am Körper mit sterilen, feinen Nadeln behandelt. Im Gesicht wende ich eine spezielle Nadeltechnik an, die eine Entspannung der Gesichtsmuskulatur bewirkt und die Durchblutung des Bindegewebes anregt. Das Ziel ist, vermehrt körpereigenes Hyaluron zu bilden, die Kollagenfasern zu straffen und die Zellerneuerung zu fördern.



Dafür arbeitest Du auch mit den Meridianen. Was ist das genau?

Stelle Dir vor, der Körper ist von einem inneren Stromnetz durchzogen. Dieses Stromnetz nennen wir TCM Therapeuten Meridiane. Die Meridiane sind ein eigenständiges System wie beispielsweise die Blut- und Lymphgefäße oder Nervenbahnen. Vom Aufbau her ähneln sie den Nervenbahnen, haben jedoch andere Verläufe und Verknüpfungen. Auf den Meridianen befinden sich Areale, in denen vermehrt Energie fließt - vergleichbar mit den Ganglien der Nervenbahnen, einer Anhäufung von Nervenknotten. Fließt alles harmonisch, ist der Mensch ausgeglichen und hat keine Verspannungen oder Schmerzen. Unausgeglichenheit, Verhärtungen und Schmerzen sind Zeichen von Stauungen (Blockaden).

Der harmonische Fluss ist dann unterbrochen. Anhand einer individuellen Kombination aus Akupunktur, Arzneikräutern, Ernährungsumstellungen oder Körperarbeit werden diese Blockaden gelöst.

Für wen ist TCM grundsätzlich geeignet?

Die TCM ist für Säuglinge, Kinder und Erwachsene geeignet. Bei Säuglingen und Kindern wird meistens Tuina, eine Akupressur-Massage, angewandt. Grundsätzlich wendet man die TCM zur Prophylaxe, bei akuten Beschwerden und chronischen Erkrankungen an.

Hast Du einen Tipp, was ich jetzt gerade in fünf Minuten tun kann, um ins Fließen zu kommen?

Achte auf Deine Atmung! Anhand Deines Atemverhaltens kannst Du leicht erkennen, ob Du angespannt bist oder Dich wohl fühlst. Setze Dich gerade hin und atme einige Minuten mit tiefen, entspannten Atemzügen in den Bauch hinein. Achte darauf, dass Ein- und Ausatmung gleich lang sind. Du fühlst Dich automatisch klarer und wacher - und wahrscheinlich hast Du auch bessere Laune!

Hast Du eine persönliche Praxis für den Alltag gefunden, die Dir mehr Ruhe und Glück schenkt? Etwas, was ein fester Bestandteil Deines Tagesablaufs ist?

Jeden Morgen, kurz nach dem Aufwachen, bedanke ich mich für alles, was mir widerfährt. Ich habe gemerkt, dass mir Dankbarkeit mehr Gründe und Situationen zufließen lässt, für die ich dankbar sein kann. In meiner zweistündigen Mittagspause meditiere ich nach dem Essen und abends mache ich Yoga - 15 oder auch mal 90 Minuten, je nachdem, ob ich eine Verabredung habe. Bevor ich einschlafe, bedanke ich mich noch einmal für alle Situationen des Tages: Menschen, das Wetter und mein Leben ganz allgemein.

In Deiner Mitte zu sein, heißt für Dich...?

Geerdet zu sein!

Mehr Infos zu Vivian über www.tcm-hh.de

Fotos: [Karin Desmarowitz](#)

Interview: Maria Christina Gabriel

Tags: tcm schönheit ausgeglichenheit expertin

