

# Zähne klopfen TCM

Das sanfte Zusammenklopfen der Zähne (in der TCM oft als Teil von Übungen wie „Die himmlischen Trommeln schlagen“ bekannt) ist eine traditionelle chinesische Gesundheitsanwendung, die darauf abzielt, die Energie und den Körper zu stärken.

:

- **Stärkung der Nieren):** In der TCM sind die Zähne eng mit den Nieren verbunden (die Zähne gelten als „Überschuss der Knochen“, die von der Niere kontrolliert werden). Das Klopfen aktiviert und stärkt die Nieren-Energie.
- **Meridiane anregen:** Jeder Zahn ist mit bestimmten Meridianen (Energieleitbahnen) verbunden. Das Klopfen von ca. 15.000 Kontakte täglich stimuliert diese Bahnen und fördert den Energiefluss im gesamten Körper.
- **Aktivierung von Organen:** Durch die Zuordnung der Zähne zu Organen (z.B. Schneidezähne zu Niere/Blase, Eckzähne zu Leber/Galle) werden durch das Klopfen spezifische Organfunktionen positiv beeinflusst.
- **Verdauungsfördernd:** Das Klopfen bereitet den Mundraum auf die Nahrungsaufnahme vor und aktiviert den Magen-Meridian.

## Wie machst du das?

Morgens nach dem Aufstehen die Zähne 36-mal sanft aufeinanderschlagen.  
Das weckt den Körper auf und bringt die Energie zum Fließen.

Mit dieser Anwendung pflegst du deine Knochen, Zähne und förderst das allgemeine Wohlbefinden.