

**Tuina
und
Probleme im Urogenitalbereich bei Männern**

Abschlussarbeit für die Ausbildung zur
Tuina Therapeutin
im Shen-Men Institut, Düsseldorf
von Alexandra Guennewig
Aachen, im September 2007

Inhaltsverzeichnis

Tuina und Probleme im Urogenitalbereich bei Männern – ein Einleitung.	3
Differentialdiagnose schulmedizinisch	3
Betrachtung aus Sicht der TCM	5
 Betrachtung der Symptomatiken aus TCM-Sicht	 8
 Wichtige Punkte	 10
 Behandlungsstrategien in der Tuina	 14
Grundstrategien:	14
Behandlungsgrundschemata für „Urogenital bei Männern“:	15
 Behandlungsunterstützende Maßnahmen aus der TCM	 15
Moxibustion	15
Guasha & Schröpfen	16
Orapunktur	16
Ernährung	16
 Medizinische Fachbegriffe	 17
 Weiterführende Literatur	 18

Tuina und Probleme im Urogenitalbereich bei Männern – ein Einleitung.

habe ich mir als Thema für meine Abschlussarbeit ausgesucht, weil es kein alltägliches Thema ist, da von Tabus und Scham belegt; wohl aber durch meinen Patientenkreis an mich herangetragen worden ist.

Es war kein Schwerpunkt während unserer Ausbildung, ist kein Thema, dass all zu häufig in der Literatur behandelt wird. Über Probleme bei Frauen gibt es genügend Literaturⁱ: Menstruationsprobleme, unerfüllter Kinderwunsch, Klimakterium, etc trifft man auf jedem TCM Bücherregal.

Inkontinenz oder Prostatitis hingegen werden deutlich seltener in der Literatur behandelt, obwohl ca. „etwa die Hälfte aller 65-jährigen Männer [...] eine gutartige Prostatavergrößerung“ⁱⁱ hat und Probleme beim Wasserlassen bei Männern über 45 durchaus häufig vorkommen: laut einschlägiger Literatur sind – „allein in Deutschland [...] schätzungsweise 5 bis 8 Millionen Menschen von Harninkontinenz betroffen – plus Dunkelziffer. Die Krankheit steht an vierter Stelle derjenigen Erkrankungen, die merklich die Lebensqualität einschränken“ⁱⁱⁱ.

Differentialdiagnose schulmedizinisch

Nach Schulmedizinischer Sicht sind die Ursachen von Miktionsstörungen sind sehr vielfältig: Zum Beispiel Entzündungen, Steine, Tumoren, Gefäßveränderungen, Missbildungen und Narben im Bereich von Niere, Harnleiter, Harnblase, Prostata und Harnröhre, zudem Nerven- und Herzkrankheiten sowie Medikamente.^{iv}

Die Schulmedizin (Sprich: der Pschyrembel, 258te Ausgabe) unterscheidet grundsätzlich zwischen 5 Arten der Harninkontinenz:

- 1) Streßinkontinenz (auch Belastungsinkontinenz) – ist die häufigste Form bei Frauen.
- 2) **Dranginkontinenz – am häufigsten bei Männern** (tritt in 88% aller Fälle bei Männern auf.^v)

Typisches Symptom der Dranginkontinenz ist ein ungewöhnlich häufiger, plötzlich und stark auftretender Harndrang. Manche Betroffene müssen bis zu 5mal pro Stunde eine Toilette aufsuchen. Dem Betroffenen wird der Weg zur nächsten Toilette manchmal zu lang und der Urin geht ungewollt bereits vorher verloren.

Die anderen 3 Formen sollen hier der Vollständigkeit halber genannt werden, auf Grund ihrer relativen Seltenheit werden sie im weiteren Verlauf der Arbeit nicht speziell berücksichtigt.

- 3) Reflexinkontinenz –Miktionsbeschwerden nach Rückenmarkschädigung

- 4) Überlaufinkontinenz (die Blase läuft über, weil das Bedürfnis sie zu entleeren nicht vom Körper gemeldet wird) und der
- 5) Extraurethralen Inkontinenz, sprich: dem Urinverlußt aus anderen Öffnungen als der Urethra (z.B. durch Fisteln). Letzteres ist quasi ausschließlich durch einen chirurgischen Eingriff zu beheben.

Häufigste Ursache der Inkontinenz bei Männern: Veränderungen an der Prostata

Häufige Ursache der Dranginkontinenz bei Männern sind im Zusammenhang mit einer veränderten Prostata zu finden. Daher einige Worte zum Thema Prostata, ein Thema, bei dem die Schulmedizin in punkto Beschwerdeursache, Diagnose und Therapie an ihre Grenzen stößt..

Die Prostata ist eine Drüse, die die Harnröhre direkt unterhalb der Blase umgibt. [siehe rechts, Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Bild:Prostatelead_de.jpg]

Häufigkeit

Häufigste Erkrankung der Prostata ist die Prostatitis. Verlässliche Zahlen zur Häufigkeit der Erkrankung bzw Diagnose gibt es nicht.

Prostatitis^{vi}

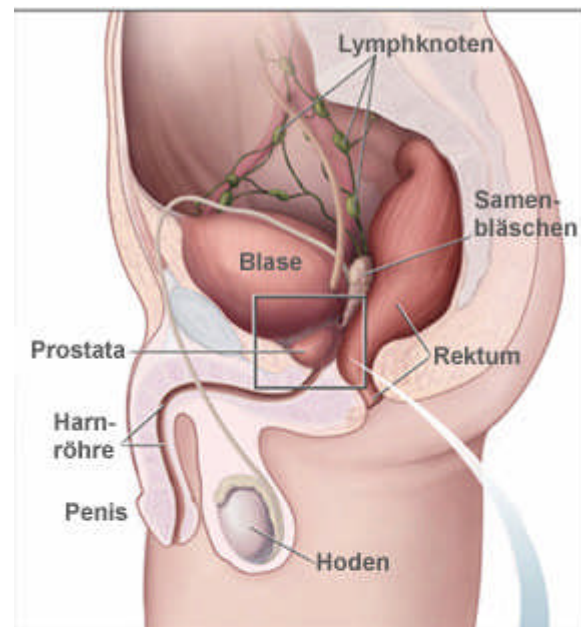
„Unter **Prostatitis** ist im engeren Sinne die Entzündung der [...] Prostata zu verstehen. In der Medizin hat sich ein erweiterter Begriff etabliert, gemäß dem „Prostatitis“ ein Syndrom aus verschiedenartigen Beschwerden im Urogenitalsystem sowie im Bereich des Beckenbodens und des Afters ist. Die Symptome lassen sich vielfach nicht kausal durch eine Entzündung der Prostata erklären und differentialdiagnostisch abgrenzen.“^{vii}

Entzündungen

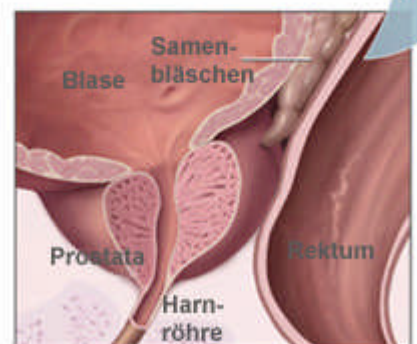
Akute oder chronische Entzündung der Vorsteherdrüse (Prostata), die die Harnröhre umgibt. Symptome: Dysurie (erschwerte, bzw. schmerzhafte Blasenentleerung), Pollakisurie (häufige Entleerung kleiner Harnmengen). Ursache: die akute Prostatitis wird meist durch Bakterien verursacht. Die chronische Prostatitis entsteht oft auf dem Boden einer nicht ausgeheilten akuten Prostatitis^{viii}

Krebs

CAVE: es kann sich auch um ein Prostatakarzenom handeln (Prostatakrebs).



Prostata und umgebende Organe



Innenansicht Prostata, Harnröhre, Rektum, Blase

Häufigkeit

Häufigster maligner Tumor des Mannes (!), der vor allem zwischen dem 50 und 70ten Lebensjahr auftritt^{ix}.

„gutartig“ Prostatavergrößerung

Möglich aber auch: sogenannte „benigne Prostatahyperplasie“: Sprich: Schwellung der Drüse verhindert unproblematischen Harnabgang. Symptome: beginnt häufig zwischen 40 – 50 Lebensjahr, schubweiser Verlauf, allmähliche Schwächung des Harnstrahls und verzögertem Miktionsbeginn.

Symptome

Typische Symptome der Prostatavergrößerung sind „zögerliches Wasserlassen, die Blase kann nicht mehr völlig entleert werden und "Mann" leidet oft unter so heftigem Harndrang, dass er sofort eine Toilette aufsuchen muss. [...] Und ist die Toilette endlich erreicht, dann steht er lange am Beckenrand, ohne dass sich die Blase vollständig entleert. Größte Probleme bereiten die Nächte: Mehr als zwei Drittel der Betroffenen können nachts nicht durchschlafen, weil sie mehrmals die Toilette aufsuchen müssen.“^x

3 Stadien sind in der Schulmedizin definiert:

- 1) leichte Dysurie, kein Restharn, kann Jahre andauern
- 2) Restharnbildung bis 100 ml
- 3) Überlauf oder totaler Harnverhalt. Patient kann nicht mehr urinieren.

Ursache: Schulmedizin unbekannt^{xi}

CAVE ! Bei beiden Erkrankungen ist eine Abklärung durch den Urologen unabdingbar, denn eine in beiden Fällen kann die Ursache der Beschwerden Krebs sein.

Also: unbedingt zum schulmedizinischen Urologen: Abklären lassen!!

Betrachtung aus Sicht der TCM

Wenn das Qi (die Energie) fließt, ist der Mensch gesund.

Ist dies nicht der Fall, muß durch Befragung, Zungendiagnose, eventuell Pulsdiagnose (wenn möglich) ein energetisches Bild des Patienten erarbeitet werden, da sich nur daraus eine passende Maßnahmen abgeleitet werden können. Bei einigen Symptomen (Vorliegen exogener pathogener Hitze) darf dem Körper zum Beispiel auf keinen Fall weitere Wärme zugeführt werden. Hitzesymptome drücken sich vor allem durch eine roter Kopf, rote Zunge, gelben Belag, Blut im Urin, Schwitzen aus. In diesem Fall darf dem Patienten keine weitere Wärme per Moxibustion zugeführt werden!!

Beschwerden im Urogenitalbereich und vor allem Inkontinenz deuten – nach der 5 Elementenlehre - auf eine Störung im Element Wasser hin. In diesem Element sind die Niere (als Yin / zang fu Organ) und die Blase (Hohl- oder Yang Organ) zugeordnet.

Aufgaben der Niere (shen):

- speichert die Essenz (Jing, einer der „3 Schätze“), regiert über Sexualität, Geburt, Wachstum. Ist das Jing aufgebraucht, stirbt der Mensch.
- Sie enthält das Lebensfeuer, erwärmt den unteren Erwärmer (Blase, Sexualfunktion, Uterus, Milz-Magen)^{xii}
- Essenz erzeugt Knochenmark, ist die Grundlage der konstitutionellen Stärke, ist die Basis (Yin) des Nieren Qi, das in Kombination mit Nahrungs Qi und Lungen Qi das Wahre Qi ergibt. Die Niere empfängt das Lungen Qi der Einatmung.
- Kontrolle der unteren Körperöffnungen, regiert das Wasser im unteren Erwärmer, Urethrus, Anus, Sperma, Ausscheidung der unreinen Flüssigkeiten^{xiii}
- Beherbergt die Willenskraut zhi^{xiv}
- Öffnet sich in Ohr und manifestiert sich im Kopfhaar^{xv}
- Störungen des Funktionskreises Niere können Angst, umgekehrt können Ängste eine Störung der Niere bewirken. Emotionale Stärken und Schwächen resultieren aus Stärke und Schwäche der Zang Fu und bedingen sich wechselseitig.^{xvi}

Typische Symptome bei Störungen der Niere.

- Entwicklungsstörungen bei Kindern
- Lumbalgie, brüchige Knochen, schlechte Zähne, Ohrprobleme (Tinnitus)
- Störungen in Harnproduktion, Sexualität, Fertilität

Krankheiten ergeben sich nach TCM aus einem Ungleichgewicht von Yin und Yang: zu viel oder zu wenig Yin / zu viel oder zu wenig Yang? Abgesehen von klimatischen Faktoren („exogener pathogener Faktoren“), die ein solches Ungleichgewicht hervorrufen können, kennt die chinesische Medizin noch folgende: schwache Konstitution, Überanstrengung, übermäßige Sexualität, falsche Ernährung, Trauma, Arbeitsgewohnheiten, falsche Behandlung, Parasiten, umweltbedingter Stress (Vergiftungen, Verseuchung mit Chemikalien), soziales Milieu (inklusive Drogen) und die „sieben Leidenschaften“, sprich: Emotionen.^{xvii}

Aus der Einwirkung dieser kann ein Ungleichgewicht entstehen von „zu viel“ oder „zu wenig“

- „Zu viel“: Fülle, häufig erzeugt durch eindringen „exogener pathogener Faktoren“: Hitze (= rot. Blut im Urin?), Kälte („Blase verkühlt“), Feuchtigkeit. Wind, Trockenheit, Feuer.
- „Zu wenig“: Schwäche / Mangel (chronisch), häufig durch langfristige Belastung, z.B. Krankheit, übermäßige Sexualität, emotionale Unausgewogenheit („Männer dürfen nicht weinen“), Drogenmissbrauch, falsche Ernährung, Überanstrengung/ Dauerstress

Bei Inkontinenz liegt meistens eines der folgenden 5 Muster zu Grunde:

1. Nieren Qi Schwäche
2. Nieren Yang Schwäche
3. Milz Qi Schwäche - geht häufig der Nieren Qi oder Nieren Yang Schwäche voraus, vor allem wenn der Patient an länger bestehenden chronischen Krankheiten leidet.
4. Feuchte Hitze in Blase

5. Kälte & Feuchtigkeit in Blase

In der folgenden Tabelle sind den möglichen ursächlichen Mustern ihre typischen Symptome, deren Ursachen, typische Zungenbeschaffenheiten, geeignete Akupunkturpunkte, die bei einer Behandlung berücksichtigt werden können und grundsätzliche Behandlungsstrategien zugeordnet.

Betrachtung der Symptomatiken aus TCM-Sicht

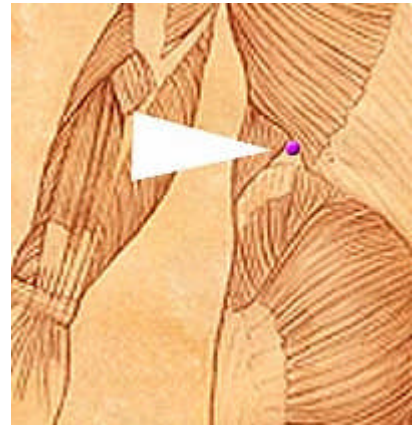
Mögliche Ursache:	Symptome	Zunge	Wichtigste Punkte	Behandlungsstrategie & Maßnahmen
Nieren Qi Schwäche	Enuresis / Einnässen, wie Nieren Yang Schwäche, aber keine Kältesymptome Mögliche Ursache: siehe Nieren Yang Schwäche	blass	<ul style="list-style-type: none"> • Ni 3 • BI 20, BI 23, Ren 4, Ren 3, Ren 6, Du 20, • Ma 36 (allgemein Tonisierungspunkt des Qi) 	Niere nähren, wärmen: moxen
Nieren Yang Schwäche	Kältesymptome, lustlos, schwache Stimme, appetitlos, blass, Inkontinenz, Miktionsstörungen, Prostatäreizung, Impotenz, Rückenschmerzen, Ängste, Urin klar und reichlich, nächtliches Wasserlassen , leerer / schwacher Puls, Mögliche Ursache: <i>Alter, viel Sex, langfristig psychischer Stress, Überarbeitung & Ängste, chronische Erkrankungen, viele Medikamente, Drogenmissbrauch, Depressionen</i>	blass	<ul style="list-style-type: none"> • Ma 36 (allgemein Tonisierungspunkt des Qi) 	Niere nähren, wärmen: moxen
Milz Qi Schwäche <i>(unterliegt gerne Nieren Qi Schwäche)</i>	Antriebslosigkeit, unverdaute Nahrung, gelbe Gesichtsfarbe, Verdauungsbeschwerden Wie Nieren Qi Schwäche plus Kältesymptome, gerne in Kombination mit schwäche anderer Organe: Herz, Milz, Lunge ^{xviii}	geschwollene Zungenkörper , Zahneindrücke, blass	<ul style="list-style-type: none"> • MP 6, BI 23 	Nähren

	Mögliche Ursache: viel kalte, rohe Nahrung , zuwenig/ unregelmäßig Nahrung, viele Sorgen Grübeln, chronische Erkrankung			
Feuchte Hitze in Blase (auch in Verbindung mit Nieren Schwäche)	Brennen beim Wasserlassen , akuter Schmerz, Fieber, häufiger / ständiger Harndrang, dunkler / Blut im Urin - ZUM ARZT! - („Hitze macht rot, Hitze macht schnell“), Besserung bei Kälte, Prostatitis, Fülleschmerz (besser nach Entleerung) Mögliche Ursache: unterdrückte Eifersucht / Mistrauen ^{xix} , kann aber auch aus einer Milz- Schwäche entstehen	Rot, Gelber Belag	<ul style="list-style-type: none"> • Primär: Le 5 („Männerpunkt“), BI 40, Ren 3, BI 28, Ni 3 • BI 31 – 34 leitet feuchte Hitze aus^{xx} • BI 23, Du 4, Di 4 (analgetisch) 	Oft in Kombination mit Qi Schwäche. Hitze & Feuchtigkeit ausleiten („reingehen“), Milz stärken („halten, sanft“) CAVE: auf keinen Fall moxen
Kälte & Feuchtigkeit in Blase	Kältesymptome, Fülleschmerz (besser nach Entleerung) Mögliche Ursache: Verkühlung (kaltes Wasser, Klimaanlage, kalte Sitzunterlage), Kälteeinwirkung durch OP (Blasenkatheter),	Unauffällig, Weißer Belag	<ul style="list-style-type: none"> • Primär: Ren 3, Ren 6, BI 22, BI 28, Ni 3, BI 40 • Sekundär:, GB 25, BI 23 	Oft in Kombination mit Qi Schwäche. Kälte & Feuchtigkeit ausleiten („reingehen“), Milz stärken („halten, sanft“), gerne moxen

Wichtige Punkte

Lu 7

- a) **Punkteigenschaften:** Lie Que,
- b) **Indikation:** eliminiert Wind-Kälte, öffnet die Wasserwege, wichtiger Punkt für akute Muster
- c) **Lokalisierung:**
<http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=LU7&meridian=Lung>



GB 25

- a) **Punkteigenschaften:** Jingmen „Tor der Hauptstadt“, Mu & Shu Punkt der Niere
- b) **Indikation:** bei Schwächestörungen der Niere, gerne moxen zusammen mit BI 23
- c) **Lokalisierung:**
<http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=GB25&meridian=Gall%20Bladder>

Illustration: GB 25, wie er auf www.acuxo.com dargestellt wird.

MP 6 - Wichtig

- a) **Punkteigenschaften:** **CAVE bei Schwangerschaft (nur bei Frauen ☺)**
- b) **Indikation:** „reguliert unteren Erwärmer, Urination, Menstruation, Leber, beruhigt den Geist (shen), tonisiert Nieren, nährt Genitalien, lindert Schmerz, führt Wehen herbei.“^{xxi} „Wichtiger Punkt bei urogenitalen Erkrankungen und Störungen wie Dysurie (erschwerte oder schmerzhaft Blasenentleerung), vermehrter Harndrang, Impotenz, Dysmenorrhö (Regelschmerzen), Amenorrhö (Ausbleiben der Menstruation ohne Schwangerschaft)“^{xxii} gerne Moxibustion
- c) **Lokalisierung:**
<http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=SP6&meridian=Spleen>

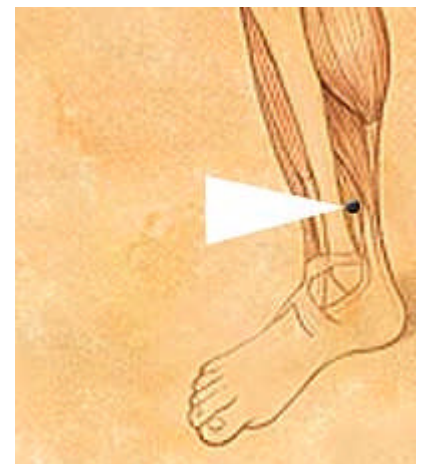


Illustration: Milz Pankreas 6, wie er auf www.acuxo.com dargestellt wird.

BI 20

- a) **Punkteigenschaften:** Pishu, Shu Punkt der Milz,
- b) **Indikation:** aktiviert die Haltefunktion der Milz: tonisiert Milz, eliminiert Feuchtigkeit, lässt Milz Qi aufsteigen, reguliert mittleren Erwärmer,
- c) **Lokalisierung:** <http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=BL20&meridian=Bladder>

BI 22

- a) **Punkteigenschaften:** San jiao shu, Shu Punkt des Sanjiao
- b) **Indikation:** reguliert den 3fachen Erwärmer, öffnet und reguliert Wasserwege, tonisiert Nieren, eliminiert Feuchtigkeit, reguliert Urinierung, stärkt Yang
- c) Lokalisierung: <http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=BL22&meridian=Bladder>

BI 23

- a) **Punkteigenschaften:** shen shu, Shu-Punkt der Niere, **CAVE: nicht direkt auf den Nieren arbeiten**
- b) **Indikation:** stärkt Nieren Jing, nährt Nieren Yin, öffnet und reguliert die Wasserwege, reguliert Urinierung, stärkt Uterus und Ohren
- c) Lokalisierung: <http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=BL23&meridian=Bladder>

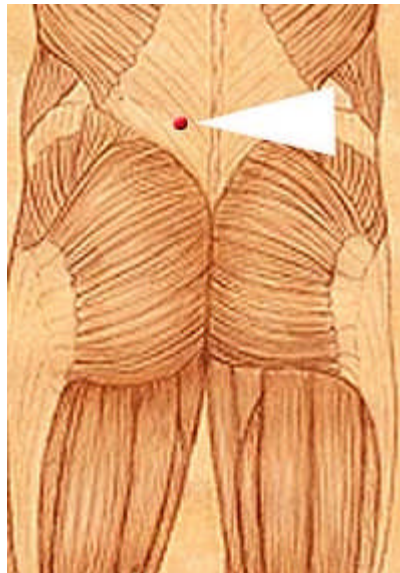


Illustration oben: Blase 23, wie er auf www.acuxo.com dargestellt wird.

BI 28

- d) **Punkteigenschaften:** pang guang Shu, Transportpunkt zur Blase
- e) **Indikation:** reguliert die Blase, *eliminiert feuchte Hitze* aus dem unteren Erwärmer, löst Stagnation, stärkt die Lumbalregion und löst Stauungen
- a) Lokalisierung: <http://acuxo.com/library.asp?firstResponse=Stone%20Lin&condition=L.in%20Syndrome&point=BL28>

BI 40

- a) **Punkteigenschaften:** Weizhong, mitten in der Biegung, He Punkt^{xxiii}
- a) **Indikation:** „wichtigster Fernpunkt bei Lumbalgie, Ischialgie, Erkrankungen im Bereich des Beckens, Impotenz, Enuresis (Einnässen, ungewolltes Urinieren)^{xxiv}, *löst innere Hitze* und eliminiert Wind und Feuchtigkeit
- b) Lokalisierung: <http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=BL40&meridian=Bladder>



Ni 3

- b) **Punkteigenschaften:**
- c) **Indikation:** reguliert Konzeptionsgefäß, klärt Hitze, leitet Feuchtigkeit aus unterem Erwärmer
- a) Lokalisierung:
<http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=BL3&meridian=Bladder>

Illustration oben: Blase 40, wie er auf www.acuxo.com dargestellt wird

Ni 7

- d) **Punkteigenschaften:** „wiederhergestelltes Fließen“, Jing Punkt, Tonisierungspunkt
- e) **Indikation:** Öffnet und reguliert Wasserwege, *leitet Feuchtigkeit & Hitze* aus, gerne Moxibustion bei Urogenitalerkrankungen mit Schwächestörungen
- a) Lokalisierung:
<http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=KI8&meridian=Kidney>



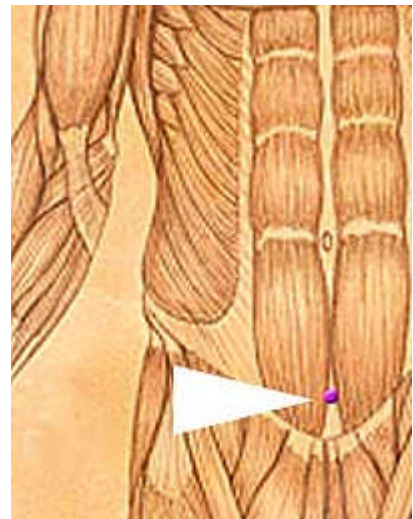
Ni 8

- f) **Punkteigenschaften:** jiao xin,
- g) **Indikation:** reguliert Konzeptionsgefäß, *klärt Hitze, leitet Feuchtigkeit aus unterem Erwärmer*
- b) Lokalisierung:
<http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=KI8&meridian=Kidney>

Illustration oben: Niere 7, wie er auf www.acuxo.com dargestellt wird.

Ren 3

- a) **Punkteigenschaften:** Zhong Ji, Mu Punkt der Blase^{xxv}
- b) **Indikation:** Urogenitale Erkrankungen, Enuresis, Inkontinenz sowie Harnverhalt, chronische Entzündungen im Beckenraum,^{xxvi}
- c) Lokalisierung:
<http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=CV3&meridian=Conception%20Vessel>



Ren 4

- a) **Punkteigenschaften:** Umschlossene Ursprungsenergie, Mu Punkt des Dickdarms
- b) **Indikation:** Urogenitale Erkrankungen, Enuresis, Entzündungen im Beckenraum, Inkontinenz sowie Harnverhalt, chronische Entzündungen im Beckenraum,

Illustration oben: Ren 3, wie er auf www.acuxo.com dargestellt wird.

- Rekonvaleszenz nach schweren Krankheiten
- c) Lokalisierung:
<http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=CV4&meridian=Conception%20Vessel>

Ren 6

- a) **Punkteigenschaften:** Qihai
- b) **Indikation:** wichtiger allgemeiner Tonisierungspunkt mit besonderer Wirkung auf das Urogentialsystem. Bei Schwächestörungen Moxibustion sehr wirkungsvoll.
- c) Lokalisierung:
<http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=CV6&meridian=Conception%20Vessel>

Du 4

- d) **Punkteigenschaften:** „Tor des Lebens“,
- e) **Indikation:** tonisiert Yuan-Qi^{xxvii} und das Yang der Niere, Urogenitalerkrankungen, klärt Hitze, reguliert Du Mai
- a) Lokalisierung:
<http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=GV4&meridian=Governing%20Vessel>

Behandlungsstrategien in der Tuina

Nähren und Ausleiten aus den entsprechenden Punkten lässt sich sehr gut in Form einer Tuina Massage vereinigen.

Wichtig: nicht nur die Punkte „ablaufen“; das Feedback des Patienten abfragen & sich auf die eigene Energiewahrnehmung verlassen...

Grundstrategien:

Je nach energetischem Zustand der Patienten wird per Tuina genährt oder ausgeleitet (oder beiden in Kombination)

- Nähren: sanft, ruhig, langsame Bewegungen, mit dem Verlauf des Meridians
- Ausleiten: fest, intensiver Druck, kurz, schnell, gegen Verlauf des Meridians

- Nähren bei:
 - Nieren Qi Schwäche
 - Nieren Yang Schwäche
 - Milz Qi Schwäche

- Ausleiten:
 - Feuchte Hitze in Blase, besonders Bl 28, Ni 7 & Ni 8
 - Kälte & Feuchtigkeit in Blase

Feuchtigkeit, Hitze und Kälte können als exogener pathogener Faktor in den Körper eindringen, können aber auch aus einer Milz-Qi Schwäche entstehen. Daher gilt es bei diesen Zuständen nicht nur die eingedrungenen Faktoren auszuleiten, sondern auch das Milz Qi zu stärken.

Techniken:

Quasi jede Technik kann durch die Art der Anwendung als nährend oder ausleitend verwendet werden. Dabei eignen sich aber einige Techniken besser als andere um zu nähren oder auszuleiten:

- Nähren: Tui fa (schieben), langsam Mo fa (wischen), Zhen fa (vibrieren)
 - Wärmen: Ca fa (schrubben, schnelle vorwärts und rückwärts Bewegung, gut zum Ausleiten von Kälte und Nässe)
- Ausleiten:
 - Rou fa (Frikktion), Blase Bo fa (zerren), Yi Zhi Chan Tui Fa (Daumenschaukel)
 - Kälte ausleiten:
 - Kou Ji fa (klopfen mit Fingern zum Schnabel & Handfächer seitlich)
 - Nie fa (entschlacken) auf Du Mai und/oder Blasenmeridian von D1 nach Du 14 (sprich: von unten nach oben am Rücken) ^{xxviii}
 - Hitze ausleiten:

- Nie fa (entschlacken) auf Du Mai und/oder Blasenmeridian von D14 nach Du 1 (sprich: von oben nach unten am Rücken)^{xxix}

Behandlungsgrundschema für „Urogenital bei Männern“:

Patient liegt auf dem Bauch:

- Abstreichen mit Handfläche / Ausschieben (tui fa) des Blasenmeridians am Rücken mit Daumen &
- kreisende Massage der LWS (Du 4, BI 20, BI 22, BI 23, BI 28), Yao fa (Rotation / schaukeln), Zhen fa (vibrieren)
- Zum ausleiten: BI 40 per rou fa / Yi Zhi Chan Tui Fa
- Halten bzw. an fa der entsprechenden Blasenpunkte (BI 23, 28, 40)

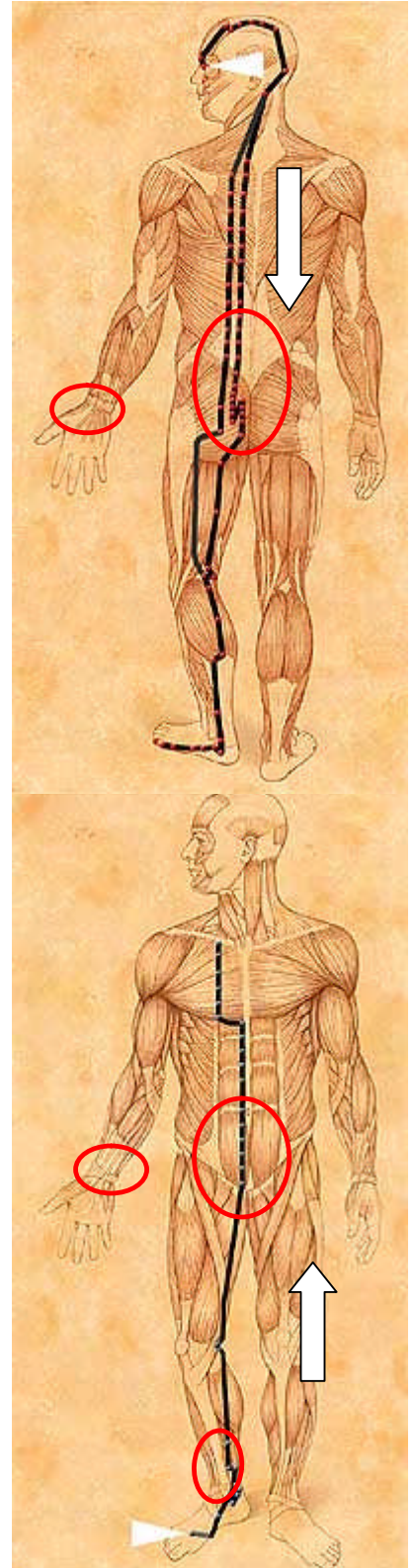
Patient liegt auf dem Rücken:

- Tui fa (Aufstreichen) von Nieren mit Handfläche
- (Massieren von Ma 36)
- Mo fa (nach oben) / rou fa (nach unten): Fußgelenks innen kreisend leicht massieren (Ni 7, MP 6) - tonisierend
- Zum ausleiten: Nieren Punkte 3, 7, 8 per rou fa / Yi Zhi Chan Tui Fa bearbeiten
- Ausstreichen Ren 6 bis 3 (wenn angemessen) oder schröpfen
- Mo fa (nach oben) / rou fa (nach unten): Handgelenk innen massieren (Lu 7 & L9 als Yuan Punkt & Punkt mit starkem psychischem Einfluss)
- Abschließend: halten D20 & eventuell BI1 (Ursprung der Blase)

Behandlungsunterstützende Maßnahmen aus der TCM

Moxibustion

Im Anschluss an die Massage können die Punkte Ren 3, 4 & 6, sowie MP 6 und Ni 7 auch gerne gemoxt werden –



CAVE außer bei feuchter Hitze in Blase!

Guasha & Schröpfen

In Verbindung mit Tuina, wird häufig von den Patienten als sehr angenehm empfunden. Zu bearbeiten sind die untere Lendenwirbelsäule und der Bereich zwischen Ren 3 und Ren 6 Ren 3.^{xxx}

Orapunktur

Per Ohrsamen können Prostata und Blase stimuliert werden^{xxx}:

Ernährung

1. bei Nieren Qi Schwäche

- Empfehlenswert: neutrale, neutral-warme, leicht verdauliche Milz Qi aufbauende Nahrung: Brei & Suppe auf Hafer-, Gerste-, Mais-, Hirse Süß- und Rundkornreisbasis, Möhren, Huhn, Kartoffeln, Rind, Ginseng, Süßholzwurzel(tee), Petersilie, kleine Mengen saurer Früchte wie Himbeere, Erdbeere, Brombeere, Johannisbeere, Stachelbeere, Kirsche
- Vermeiden: wie bei Milz Qi Schwäche: zu kalte, zu heiße Malzeiten, Rohkost, zuviel Zucker, Süßigkeiten, Milchprodukte, spätes Essen, Fasten, Bier, Konservennahrung, Mikrowellenessen, Tiefkühlkost

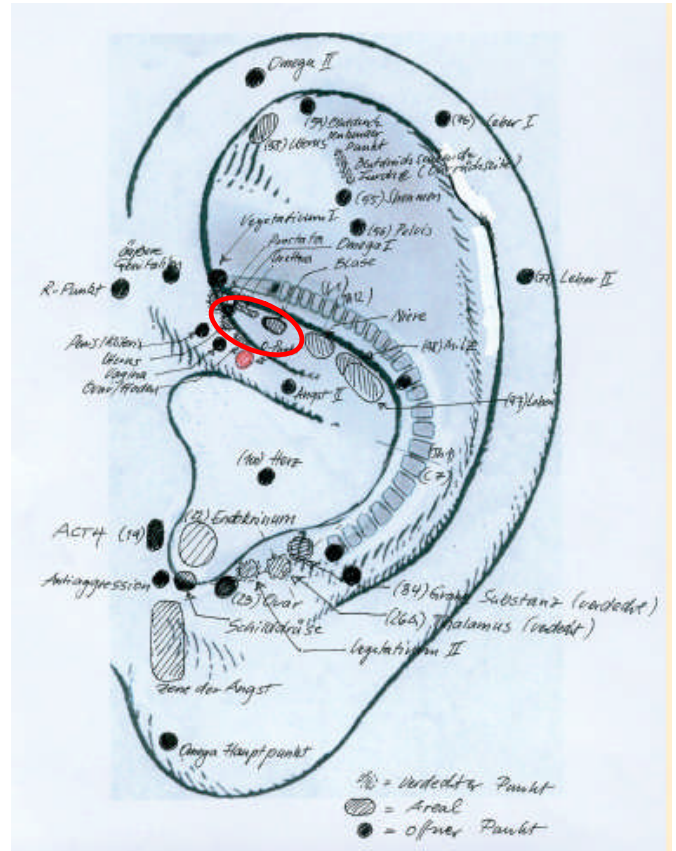
2. bei Nieren Yang Schwäche

- Empfehlenswert: erwärmen & scharfe Lebensmittel: Suppen, Gebackenes, Esskastanien, Wallnuss, Zwiebelgewächse (Lauch, Knoblauch etc), Kohl, Fenchel, Lamm, Schweinenieren, Garnelen, scharfe Gewürze (Chili, Zimt, Nelken, Muskat, Koriander, etc)
- Vermeiden: kalte & kühlende Nahrung & Rohkost. Gurken, Tomate, Wassermelone, Kiwi, Banane, Obstsäfte, Milchprodukte, Bier, fasten, Tiefkühlkost, Zucker, Limonade, Frischkornbrei^{xxxii}

3. Bei Milz Qi Schwäch

„Die Milz hasst Feuchtigkeit“:

- Empfehlenswert: trocknende Nahrungsmittel, z.B. Gemüse vom Blech, Getreide anrösten oder als Congee, Hülsenfrüchte, Kastanie, wenig



Nüsse, Möhren, Kartoffeln, Kürbis, Geflügel, Rind, Schaf / Ziege, Feige, Karpfen, Hering, Barsch, Honig, Pfeffer, Koriander, Muskat, Zimt, Thymian, Nelken Süßholzwurzeltee,

- Vermeiden: Milchprodukte, Zucker, Fasten, kalte Getränke, Bier, Tiefkühlkost, zu viel Fleisch & Rohkost, spätes / unregelmäßiges Essen, Mikrowelle

4. **Feuchte Hitze in Blase**

- Empfehlenswert: Kühlende, trocknende Nahrungsmittel, Wasserlassen fördern: Gerste, Bohnen, Kürbis, Gurke, Ananas, Weintrauben, Wassermelone, grüner & schwarzer Tee, Löwenzahn
- Vermeiden: befeuchtende, scharfe, süße, fettige, bebratene, frittierte Lebensmittel wie Milchprodukte, Süßigkeiten, Alkohol, Fleisch^{xxxiii}

5. **Kälte & Feuchtigkeit in Blase**

- Empfehlenswert: wärmend und trocknende Nahrungsmittel
- Vermeiden: feuchte Lebensmittel: Fette, Öle, Obstsaften, Milchprodukte, kühlenden Lebensmittel: Rohkost, Süd- und Tropenfrüchte,

Medizinische Fachbegriffe:

Anurie	(„keine“ Harnausscheidung): Pro Tag gelangen weniger als 100ml Harn in die Blase, z.B. bei Schock und Nierenversagen. Deshalb besteht bei akuter Harnverhaltung (s.o.) eine sog. falsche Anurie.
Dysurie	erschwerter oder schmerzhaft Blasenentleerung
Enuresis	Einnässen bezeichnet, also das ungewollte urinieren
Impotenz	Unfähigkeit von Männern, eine Erektion zu bekommen und zu halten
Miktion	das Ausscheiden von Urin durch Entleeren der Harnblase
Nykturie	vermehrtes, nächtliches Wasserlassen (bei normaler Trinkmenge, ein mehr als zweimaliger Toilettenbesuche)
Oligurie	(verminderte Harnausscheidung): Weniger als 500ml pro Tag, z.B. bei verminderter Trinkmenge und Nierenerkrankungen. Eine Obstruktion durch die Prostata führt zur Pollakisurie (s.o.) und somit nur zur Oligurie, wenn man wegen der Beschwerden weniger trinkt.
Polyurie	wesentlich mehr als 2 Liter in 24 Stunden oder mehr als 1,5 Milliliter pro Minute ^{xxxiv}

Weiterführende Literatur

Auf das Lin-Syndrom (= die schmerzhafteste Miktiktion) wird vor allem in 2 weiteren Quellen eingegangen:

- 1) „Lin Syndrom“ von Franz Thews (ISBN 3-936456-30-5), im Internet zu bestellen unter www.franz-thews.de für xx Euro und
- 2) Eine noch detailliertere Darstellung der Varianten des Lin Syndrom unter <http://acuxo.com/library.asp?condition=Lin%20Syndrome> mit sehr guten Zeichnungen zur Punktelokalisation. Leider nur auf Englisch.

ⁱ Giovanni Macocia, Die Gynäkologie in der Chinesischen Medizin, Verlag für Ganzheitliche Medizin, ISBN 3-927344-30-3

Hua Zou & Andrea Mercedes Riegel, Akupunktur bei Blutungsstörungen und Zyklusanomalien, Haug Verlag, ISBN 3-804-7075-4

Yu Jin, Gynäkologie und Geburtshilfe in der chinesischen Medizin, NLV Verlag, ISBN 3-88136-209-6

Bob Flaws, Schwester Mond, Verlag für Traditionelle Chinesische Medizin Dr. Erich Wühr, ISBN 3-927344-05-2

ⁱⁱ <http://www.meine-gesundheit.de/672.0.html>

ⁱⁱⁱ <http://de.wikipedia.org/wiki/Harninkontinenz>

^{iv} <http://www.prostata.de/miktionsstoerung.html>

^v <http://www.kompetenz-in-kontinenz.de/Dranginkontinenz.142.0.html>

^{vi} Pschyrembel, 258te Ausgabe, Seite 1300

^{vii} <http://de.wikipedia.org/wiki/Prostatitis>

^{viii} Naturheilpraxis heute, 2te Auflage, Elvira Bierbach, S. 826

^{ix} Pschyrembel, 258te Ausgabe, Seite 1298 und http://www.prostata.de/pca_haeufigkeit.html

^x <http://www.meine-gesundheit.de/672.0.html>

^{xi} Pschyrembel, 258te Ausgabe, Seite 1298, früher: Prostataadenom

^{xii} TCM Basics Ausbildungsskript, Gabriele Hug & Christoph Stumpe, Seite 4

^{xiii} TCM Basics Ausbildungsskript, Gabriele Hug & Christoph Stumpe, Seite 4

^{xiv} TCM Basics Ausbildungsskript, Gabriele Hug & Christoph Stumpe, Seite 4

-
- ^{xv} TCM Basics Ausbildungsskript, Gabriele Hug & Christoph Stumpe, Seite 4
- ^{xvi} Energetisches Zusammenspiel von Emotionen und Körperorganen, Ines Lohmann, Seite 8 www.franz-thews.de
- ^{xvii} Energetisches Zusammenspiel von Emotionen und Körperorganen, Ines Lohmann, S. 14 www.franz-thews.de
- ^{xviii} Stux, S. 293
- ^{xix} Jacoby S. 219
- ^{xx} Thews, S. 21
- ^{xxi} <http://acuxo.com/meridianPictures.asp?point=SP6&meridian=Spleen>
- ^{xxii} Stux, Akupunktur Einführung, 6. Auflage, Springer Verlag, s. 96
- ^{xxiii} He Punkt: He heißt Einheit und deutet damit an, dass hier der Fluss des Qi in den See des Körpers einfließt. Hier tritt der oberflächliche und distale (?) Verlauf des Meridians in den tiefen proximalen (?) Verlauf über. So stellt der He-Punkt die Verbindung zwischen dem peripheren und dem proximalen (?) Meridianverlauf her. Die he Punkte sind bei der Behandlung von Erkrankungen der inneren Organe von ausschlaggebender Bedeutung. (Stux, S. 61)
- ^{xxiv} Enuresis:.
- ^{xxv} Mu Punkte: Alarmpunkte des Organs
- ^{xxvi} Stux, Akupunktur Einführung, 6. Auflage, Springer Verlag, s. 164
- ^{xxvii} Yuan Qi: Ur-Chi
- ^{xxviii} Tuina /Akupressur Ausbildungsskript, Christoph Stumpe, Seite 22
- ^{xxix} Tuina /Akupressur Ausbildungsskript, Christoph Stumpe, Seite 22
- ^{xxx} Siehe Thews, S. 63 – 68
- ^{xxxi} <http://www.ak-ohrakupunktur.de/Ohr-Urogenitalsystem.pdf>
- ^{xxxii} Jacoby, S. 212
- ^{xxxiii} Javoby, S. 220
- ^{xxxiv} <http://de.wikipedia.org/wiki/Enuresis>