

Shen Men Institut

**Die Tuina-Massage,
Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin**

Ausbildung zum Tuina-Therapeuten/zur Tuina-Therapeutin

Jahrgang 2006

Berlin

von
Frau Laurence Pauc
Fremdsprachenassistentin (MA Germanistik)
und
Shiatsu/Tuina-Therapeutin (ESI/Shen Men Institut)
E-mail: lunagesund@web.de

mit
Korrekturlesung
von
Frau Carola Scholl,
Shiatsu-Therapeutin und Feng-Shui-Beraterin
E-mail: energieinharmonie@yahoo.de

Kurze Präsentation der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)¹

Unsere **moderne, naturwissenschaftlich begründete Medizin** ist eine somatische, das heißt auf den Körper bezogene Wissenschaft. Die Gegenstände, mit denen sie zu tun hat und in die sie den Menschen einteilt, sind etwas Gegenständliches, Stoffliches, Materielles. Die gedanklichen Voraussetzungen dazu schuf Isaac Newton im 17. Jahrhundert mit seinem überzeugenden, umfassenden, mechanistischen Weltbild. Daraus entwickelte sich ein sehr funktionstüchtiges, mechanisches Modell des Körpers. Kranksein ist mit morphologischen, messbaren Veränderungen verknüpft und wird als **Fehlfunktion** von physikalisch-chemischen und biologischen **Mechanismen** angesehen, die korrigiert werden müssen. Die Anwendung dieser Medizin **eignet sich** vor allem für Krankheiten, die sich als körperliche Veränderung manifestieren, **für fortgeschrittene**, ernste, oft lebensgefährliche **Krankheiten**.

Die **Traditionelle Chinesische Medizin** dagegen ist eine **funktionale** Wissenschaft. Das bedeutet, dass bei ihr lebendige Abläufe, Lebensfunktionen, **aktuelles biologisches oder psychisches Geschehen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen**. Krankheit und Gesundheit werden in der TCM unter ganzheitlichen und energetischen Gesichtspunkten betrachtet. Die TCM versteht den Menschen als ein **energetisches Gefüge**. Das „energetische Potential“, das die Chinesen **Qi** (auch Chi) nennen, durchdringt den Körper wie Flüsse und Seen eine Landschaft durchströmen. Nach der Erfahrung der alten Ärzte fließt dieses Qi auf definierten Bahnen (**Leitbahnen oder Meridiane**). Diese Bahnen leiten das Qi, zyklisch aufeinander folgend, durch den Körper. Wenn dieser Qi-Fluss gestört ist, können Beschwerden bis hin zu **Krankheiten** entstehen.

Wie entsteht Krankheit aus chinesischer (TCM) Sicht?

Im Verständnis von Krankheit aus chinesischer Sicht gibt es immer Fülle (zu viel vorhanden) oder Leere-Zustände (zu wenig vorhanden) des Yin oder Yang.

Belastungen körperlicher oder psychischer Art strapazieren das Ausgleichungsmechanismus von Yin und Yang und erschöpfen uns konsequenterweise.

Somit ergeben sich grob geschildert folgende² Mangel- oder Fülle-Zustände:



Qi-Mangel (Energie- und Antriebslosigkeit)

Wenn wir z.B. nach dem Essen große Müdigkeit verspüren. Auch der Heißhunger auf Süßes schreibt man dem Qi-Mangel zu. Dieses Symptom ist in unserer westlichen Welt weitaus am meisten verbreitet.

Yang-Mangel (Erschöpfung)

¹ Quelle: Hans-Peter Zimmermann

² Carmen Prandina, Ernährungsberaterin TCM

Noch gravierender als der Qi-Mangel ist der eigentliche Yang-Mangel, d.h. es ist zu wenig Yang (Lebenskraft) im Körper vorhanden. Wir fühlen uns erschöpft, antriebslos und geistig sowie körperlich müde. Ganz typisch für den Yang-Mangel ist die Abneigung gegen Kälte, d.h. klimatische Kälte, kalte Speisen und Getränke, aber auch seelische Kälte. Es sind dies Menschen, welche sich mit Ängsten und Resignationsgefühlen konfrontiert sehen. Wie der Qi-Mangel auch ein weitverbreiteter Zustand in unserer Gesellschaft.



Yin-Mangel (Unruhe und Nervosität)

Dieser Typ ist immer auf Achse, hat einen randvollen Terminkalender und leistet Außerordentliches. Oft arbeitet er oder sie noch am Abend, vor allem am Bildschirm oder sieht Fern bis spätabends. Überhaupt vom Vormitternachtschlaf halten diese Menschen nicht viel. Mit der zunehmenden Unruhe und Nervosität will sich Frau oder Mann nicht beschäftigen. Auch die nächtlichen Schweißausbrüche und immer lästigeren Schlafstörungen werden oftmals ignoriert.

riert.

Yang-Fülle (Hyperaktivität)

Die Yang-Fülle bedeutet in der Symptomatik noch eine Steigerung des Yin-Mangel-Typs. Diese Menschen sind ständig hyperaktiv und können nicht mehr zur Ruhe kommen. Ihre Gesichtsfarbe ist rot. Sie haben viel Durst und die Schlafstörungen sind bereits chronisch.

Wichtige Teilbereiche der TCM sind Akupunktur und Moxibustion³, Phytotherapie (Kräutertherapie), Diätetik (Ernährungstherapie), Chinesische Massagetechniken wie Tuina/An Mo, Akupressur, Shiatsu und Guasha (Kunst des chinesischen Körperschabens), sowie Tai-Ji-Quan (auch Tai Chi) und Qi Gong, (Bewegungstherapien). Eine kurze Beschreibung der Moxibustion, da sie während Shiatsu/Tuina-Behandlungen angewendet werden kann, finden Sie im Anhang A.

³ Wo ein Punkt so „Yin-beladen“ ist, dass dem Patienten die Kälte bis in die Knochen hinein zu spüren ist, bietet Moxa, auch Moxibustion genannt, die wertvollste Hilfe.

Tuina, ein wichtiger Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Wie kann man „Tuina“ definieren?

Tuina (auch Tuina-Massage oder Tuina-Anmo) ist die Bezeichnung für die manuelle chinesische Therapie. Die Behandlung wird am bekleideten Körper ausgeführt und der Therapeut arbeitet mit Fingerkuppen, Handballen, Handflächen und dem Ellenbogen. Es geht darum, bestimmte Punkte der Meridianbahnen zu reizen. Dafür es gibt 18 Grundgriffe und insgesamt rund 300 Einzelgriffe. Die Haupttechniken sind Druck, Vibration und „greifendes Kneifen“. Beide Grundtechniken Tui Fa „schieben“ und Na Fa „greifen“, woraus der Name „Tui Na“ entstanden ist, stehen als Synonym für die vielfältigen manuellen Techniken, durch deren Anwendung im Sinne der chinesischen Medizin die Lebensenergie Qi mobilisiert, also in Bewegung gebracht wird. Die chinesische Medizin geht davon aus, dass Qi im Körper beweglich ist. Deswegen spricht man sehr oft von Energiemedizin⁴ im Rahmen der TCM. Man kann sagen, dass durch die verschiedenen (oberflächlichen oder tief greifenden) manuellen Techniken Qi und Blut in den lokalen Punkten wie auch in den Ganzkörpermeridianen reguliert wird. Durch diese Stimulation und Regulation wird das Gleichgewicht zwischen Yin & Yang des Körpers und des Funktionskreises der 5 Elemente (chinesisches Organsystem) wieder hergestellt.



Foto: www.luckysoul.de

⁴ Siehe Gabriel Stux: http://www.akupunktur-aktuell.de/fb0014_1.htm

Was beinhaltet der Funktionskreis der 5 Elementen?

Die Fünf Elemente, Grundlage der Chinesischen Medizin und der Tuina-Arbeit

Kategorie	木 (Holz)	火 (Feuer)	土 (Erde)	金 (Metall)	水 (Wasser)
Himmelsrichtung	Ost	Süd	Zentrum	West	Nord
Jahreszeit	Frühling	Sommer	(6. Monat)	Herbst	Winter
Tageszeit	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Lebensalter	Geburt und Wachstum	Ausbildung und Entwicklung	Reife und Übergang	Nachreife und Ernte	Abbau und Genuss der Ernte
Klima	windig	heiß	feucht	trocken	kalt
Wandlungsphase	schwaches Yang	starkes Yang	Ausgeglichenheit	schwaches Yin	starkes Yin
Farbe	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz/Blau
Form	Zylinder	Pyramide	Quader	Kuppel	unregelmäßig
Tonleiter	Terz	Quinte	Prime	Sekunde	Sexte
Planet	Jupiter	Mars	Saturn	Venus	Merkur
Tier	Drache	Phönix	Schlange	Tiger	Schildkröte
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Gefühl	Zorn	Freude	Sorgen	Trauer	Angst
Sinn	Auge	Zunge	Mund	Haut	Nase
Körperflüssigkeit	Tränen	Schweiß	Speichel	Schleim	Urin
Körpergewebe	Muskeln	Blutgefäße	Bindegewebe	Haut	Knochen
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
12 Erdzweige (Tierzeichen)	Tiger Hase	Schlange Pferd	Drache Schaf Hund Ochse	Affe Hahn	Schwein Ratte
10 Himmelsstämme	甲 <i>jiǎ</i> 乙 <i>yǐ</i>	丙 <i>bǐng</i> 丁 <i>dīng</i>	戊 <i>wù</i> 己 <i>jǐ</i>	庚 <i>gēng</i> 辛 <i>xīn</i>	壬 <i>rén</i> 癸 <i>guǐ</i>

Alle geistigen, emotionalen, energetischen und materiellen Phänomene des Universums können den 5 Elementen zugeordnet werden. Um dies zu verstehen, soll man versuchen, die Welt als Schwingungsträger zu betrachten, wobei jedes Element eine eigene „Schwingung“ bzw. Grundenergie in sich trägt. Gemäß dieser Grundenergie reagieren wir auf die Umwelt in unterschiedlicher Weise. Jedem Element werden ein bestimmtes Organ, ein Gefühl, eine Farbe, ein bestimmter Geruch, bestimmte Fähigkeiten, Beschwerden usw. zugeordnet. In der Natur können wir diese Energie fühlen, riechen, schmecken, hören und beobachten (Gebrauch der fünf Sinne). Im menschlichen Dasein formt sie den Körper und verleiht dem Geist und der Seele seine charakteristischen Merkmale. Die fünf elementaren Energien prägen fünf Persönlichkeitstypen, wie sie beispielsweise von Uwe Karstädt in seinem Buch „Ganz in meinem Element“ beschrieben werden: Holz den *Abenteurer*, Feuer den *Magier*, Erde den *Vermittler*, Metall den *Richter* und Wasser den *Sucher*.

Wenn die Persönlichkeitstypen die Balance verlieren, gibt es natürlich negative Auswirkungen. Die Tuina-Massage ist eine gute Möglichkeit, Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Historische Entwicklung⁵:

- Die Tuina-Behandlung hat eine 5000-jährige Tradition, deren Entwicklung zur eigenständigen Therapie und schriftliche Überlieferung vor etwa 2000 Jahren einsetzte. Die frühesten Zeugnisse dieser Methode lassen sich bis in die **Shang-Dynastie (1500-1025 v. Chr.)** zurückdatieren. Aus dieser Zeit existieren Knochen und Schildkrötenpanzer, auf denen mitunter **Hinweise auf Behandlungen** von Patienten mit Massage zu finden sind. Der Begriff „Massage“ wird in der chinesischen Sprache als An Mo (An: Drücken, Mo: Streichen) wiedergegeben, das in Aufzeichnungen seit der Frühlings- und Herbstperiode (722-481 v. Chr.) bekannt ist. **Zhang Zhong Jing (158-166)**, ein berühmter Arzt der östlichen (oder späteren) Han-Dynastie (23-220 n. Chr.) der als erster den Zusammenhang zwischen Yin und Yang unterstreichen haben soll, erwähnte auch die Methode Gao Mo, die das **Auftragen spezieller Salbenmixturen in Verbindung mit massierenden Manipulationen auf den Körper** beschreibt.
- Zwischen 220 und 265 n. Chr. entwickelte sich das manuelle Heilen zu einer eigenständigen Methode. **Hua Tuo**, ein weiterer berühmter Arzt zur Zeit der Drei Reiche (220-280 n. Chr.) war ein Spezialist in der Behandlung fieberhafter Erkrankungen und dem Beseitigen oberflächlicher pathogener Faktoren mit dieser Methode.
- Die ersten großen Zeitalter der Massage waren die **Sui- (589-618)** und die **Tang- (618-907)** Dynastie. In einer Auflistung der Stellenbesetzung des kaiserlichen Krankenhauses werden bereits Tuina-Doktoren genannt, denen wiederum „Meister der Massage“ unterstanden, die wiederum „Masseur“ unter sich hatten. In dem Werk „Allgemeine Abhandlung über Ursachen und Symptomen von Beschwerden“ von Chao Yuan Fang finden sich am Ende jeden Bandes Anweisungen zu Körper- und Atemübungen und Massage. Auch bei Sun Si Miao (581-682) gehören in seinem Werk „Rezepturen, die 1000 Goldstücke wert sind“, Anweisungen zu Atemübungen und Massage zu den gängigen Therapievorschriften. Zum Beispiel erweiterte er die Anwendungsbereiche der „Gao Mo“-Therapie und behandelte damit Erkrankungen bei Kindern, wie „konvulsiver Anfall aufgrund von Furcht“, „verlegte Nase mit gelbem Sekret“, „nächtliches Weinen“ und „Unfähigkeit zum Saugen“. In der **Tang-Dynastie, 618-907 n. Chr.**, wird für Kinder- und Säuglingserkrankungen, eine syste-

⁵ Quellen: Deutsche Tuina-Akademie, Leipzig, Rolf Rothe, HP Berlin

matische **Selbstbehandlung** eingeführt, die auch der **Krankheitsprävention** dient. In dieser Hochblüte der **chinesischen Kultur** bereichert diese Heilkunst auch die benachbarten Länder **Japan, Korea** und **Indien**.

- Das zweite große Zeitalter der Massage war die **Ming-Dynastie (1368-1644)**. Zwischen dem 10. und 14. Jahrhundert entsteht aus der Synthese verschiedener Entwicklungslinien eine Disziplin, die während der Ming-Dynastie zum **Lehrfach** an der kaiserlichen medizinischen Schule avanciert. Die Massage wurde in die dreizehn Fachbereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin des Instituts der kaiserlichen Ärzte eingeordnet. Insbesondere wurden während dieser Zeit nach und nach reichhaltige klinische Erfahrung und theoretisches Wissen über die Anwendung der Massage bei Kinderkrankheiten gesammelt. Zu dieser Zeit nahm die Massage bei Kindern als akademischer Zweig Form an. Außerdem wurde ein eigenständiges, speziell auf die Massage zugeschnittenes **System der Diagnose**, von Manipulationen, anwendbaren Punkten und **Behandlungsformen** begründet. Aus dieser Zeit stammt auch die begriffliche Definition dieser Fachrichtung der TCM als Tuina als die sie auch heute noch bezeichnet wird. Dieser Aufschwung ging kontinuierlich in die **Qing-Dynastie (1644-1911)** über.
- Während des Übergangs zur Volksrepublik China sowie während der Kulturrevolution verlor Tuina kurzfristig an Beachtung, nahm danach insbesondere von Shanghai aus wieder an Bedeutung zu, von wo es sich dann letztendlich wieder über ganz China verbreitete. **Heutzutage ist Tuina innerhalb der TCM fest etabliert** und aus dem therapeutischen Alltag nicht mehr wegzudenken.
- Seit 1979 gibt es in China eine staatlich organisierte 5-jährige Ausbildung zu einem Diplom an etwa 10 universitären Lehrstätten.

Tuina hat sich in seiner langen, teilweise schwierigen Entwicklungsgeschichte aufgrund verschiedenster akademischer Quellen, Abstammungen, Indikationen und vielschichtiger Hintergründe sozialer, provinzieller und anderer Art in verschiedene Schulen und Fachrichtungen verzweigt. Jede dieser Schulen legt ihren Schwerpunkt auf einige spezielle Techniken.

Gemeinsamkeiten aller Techniken sind: eine lange Geschichte und ihre Popularität in verschiedensten Regionen.

Unterschiede bestehen in

- unterschiedlichen theoretischen Grundlagen, essentiellen praktischen Erfahrungen, Sachkundigkeit in ihren Indikationsbereichen, sowie in besonderen vorbereitenden Übungen und Methoden.

- besonderen Manipulationen jeder Schule, die als „hauptsächliche“ oder „schulspezifische Manipulationen“ neben weiteren ergänzenden Manipulationen, bezeichnet werden.

Beispielsweise sind die Manipulationen im Norden des Landes klar und kraftvoll, im Süden dagegen stilvoll und sanft. Einige bedeutende Schulen lehren z.B. die Massage der Ein-Finger-Meditation, des Rollens, der inneren Übung, des Fingerdrucks, des Knochenrichtens, des Kindes, der Eingeweide und der Leitbahnen, des Sehnenzupfens und des Klatschen und Klopfens, der reponierenden Manipulation, mit Salben, zur Fitness, zur Gesunderhaltung, zur Pflege der Schönheit, usw.

Tuina: Wie und warum?

Anhand von Gelenkmobilisationen, Streichungen, Knetungen, Rotationen und Druck werden die Energieleitbahnen bzw. Meridiane und einzelnen Akupunkturpunkte stimuliert, mit dem Ziel, Schmerzen bzw. Empfindlichkeiten des Bewegungsapparates ganz oder teilweise, dauerhaft oder vorübergehend zu kurieren. Die Tuina kann auch erfolgreich bei nicht-orthopädischen, inneren bis hin zu psychosomatischen Erkrankungen sowie bei Kinderheilkunde eingesetzt werden. Im Grunde genommen spielt die Tuina-Massage eine hervorragende Rolle bei der Gesundheit von Menschen ohne klinische Beschwerden, als Präventiv-Maßnahme und um Körper und Seele in Einklang zu bringen bzw. negativen Stress abzubauen.

Tuina: Indikationen (kurze Übersicht)⁶

- ❖ Erkrankungen des Bewegungsapparates:
Bandscheibenbedingte Erkrankungen der Wirbelsäule mit und ohne Nervenwurzelschäden, Schultersyndrome, Periarthritis der Schulter, Verschleißleiden der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke, Überlastungsbeschwerden der Füße, Fersensporen etc.
- ❖ Nachbehandlungen bei Sportverletzungen und als Wettkampfvorbereitung
- ❖ Innere Erkrankungen: Hypertonie, Asthma bronchiale⁷, Gastritis, Obstipation etc.
- ❖ Gynäkologie/Geburtshilfe: Menstruationsstörungen, unterstützende Maßnahmen zur Entbindung etc.
- ❖ Neurologische und vegetative Störungen: Kopfschmerz, Schlafstörungen, Erschöpfung etc.
- ❖ Bei Säuglingen und Kindern: Fieber, Bronchitis, Diarrhö, Hyperaktivität etc.

Anwendung

Heutzutage werden in den Krankenhäusern Chinas sowohl die westliche Medizin als auch die Tuina-Massage sowie die Akupunktur und Kräutertherapie schwerpunktmäßig in den jeweiligen medizinischen Abteilungen, z.B. Innere Medizin, Pädiatrie, Gynäkologie, Rehabilitation, Sportmedizin, praktiziert und haben ein sehr breites Behandlungsspektrum. Bei der Tuina-Massage bleibt der Patient angezogen oder wird zumindest mit einem Tuch bedeckt. Dadurch wird die Hautoberfläche nicht gereizt, so dass eine Behandlung tieferer Gewebsschichten möglich ist.

Nachstehend ist eine ausführliche Auflistung (mit ein paar entsprechenden Erfahrungsberichten) der Indikationen und Krankheitsbilder dargestellt, für welche die Anwendung der TUINA Therapie geeignet ist:

Stützbewegungsapparat

Weichteilrheumatismus (Myalgien) / Muskelschmerz

Cervikalsyndrom, Cervicozephalgie, Cervicobrachialgie (mit NPP)

Rückenbeschwerden (Dorsalgie), BWS / Hexenschuss

Lumbalgien, Lumboischialgien (mit NPP), ISG Arthrose, M. Piriformsyndrom

Epicondylopathie humeroradialis und ulnaris

Das Schulter- Arm- Syndrom ist wie die Epikondylitis eine gute Indikation für die Tuina. Nach 6-10 Behandlungen tritt in den meisten Fällen eine deutliche Schmerzlinderung ein.⁸



Foto: DTA

Daumensattelgelenkarthrose

Impingementsyndrom, PHS

Achillodynie

Coxalgie, Coxarthrose

Gonalgie, Gonarthrose, Pagonarthrose

Kniegelenksarthrose (Spondylitis ankylosans / M. Berchterew)

Metatarsalgie

Halluxrigidus

Erkrankung am Fersenbein (Fersensporn und Schmerz der Plantarfascie)

Myofasziale

Triggerpunkte

- **Internistische Erkrankungen**

Asthma bronchiale

Funktionelle Herzbeschwerden

Arterielle Hyper- und Hypotonie

Leichte Formen der Herzinsuffizienz Grad I und II

Diarrhö / Obstipation

Sowohl bei Obstipation, als auch bei Diarrhö erzielt nach unseren Erfahrungen die Tuina bei regelmäßiger Anwendung gute Ergebnisse. Patienten empfinden die Bauchmassage als sehr angenehm. Die tägliche Selbstmassage der Bauchregion und das Moxen von Ren 6 stärken nicht nur den Magen-Darm- Trakt sondern haben aus chinesischer Sicht einen äußerst präventiven Charakter.⁹

Colon irritabile

Refluxösophagitis

Gastritis

- **Psychosomatische Erkrankungen**

Erschöpfungszustände

⁸Nach der Erfahrung von Christoph Stumpe, Diplom Sportwissenschaftler, TCM-Therapeut und Leiter des Shen Men Institut

⁹ Siehe vorherige Fußnote

Im Unterschied zur westlichen Betrachtungsweise ist im chinesischen Denken Körper, Geist und Seele eine Einheit. Diese ganzheitliche Sicht wird auch auf die Beziehung zwischen Mensch und Natur oder Mensch und Gesellschaft angewandt. Aus diesem Grund ist es gut möglich, dass die Ursache für die Erschöpfung nicht nur vom Körper herrührt, sondern genauso vom Geist oder von der Seele (zum Beispiel durch Stress, häufige Wut oder Ärger, dauerndes «Grübeln» und Trauer, traumatische Ereignisse inkl. Unfall). Der Erschöpfungszustand gilt in der chinesischen Medizin als Schwäche-/Mangel-Zustand.¹⁰

Schlafstörungen

Vegetative Störungen

Allgemeine Reizbarkeit, Nervosität

Kopfschmerzen¹¹

Kopfschmerzen lassen sich nach meiner Erfahrung sehr gut mit Tuina behandeln. Besonders erfolgreich ist sie, wenn ursächlich exogene pathogene Faktoren verantwortlich sind. Bei meridianachsenbezogenen Kopfschmerzen vom Typ Shaoyang, Yangming, Taiyang und Jueyin, sowie bei Syndromen der Leber- Qi- Stagnation oder des Leber-Yang-Überschusses werden ebenfalls gute Erfolge erzielt. Syndrome wie Nieren Yang / Yin Schwäche, Schleimansammlungen oder auch Blutschwäche sind weniger gut geeignet für Tuina.¹²

Psychovegetatives Stresssyndrom

- **Neurologische Erkrankungen**

Migräne

Gesichtsschmerz (Trigeminus-Neuralgien)

Drehschwindel + Tinnitus (Morbus Menière)

Spastische Lähmungen bei z.B. Apoplexie

- **Gynäkologische Erkrankungen und Geburtshilfe**

Menstruationsbeschwerden

Geburtshilffliche Maßnahmen im Kreißsaal bei Entbindung und Terminüberschreitung

Geringe oder fehlende Laktation

- **Sportschäden**

Entzündung eines Schleimbeutels / Subacromiale Bursitis, Tendinose der langen Bizeps-Sehne

Stauchungsverletzungen der Fingergelenke

Tendinosen der Hand und des Unterarmes

Adduktor-Tendopathie des Oberschenkels

Ischialkural Muskelverletzungen

Apex patellae-Syndrom

¹⁰ Yan Glitsch-Kong, TCM-Ärztin

¹¹ Siehe Anhang B

¹² Nach der Erfahrung von Christoph Stumpe

Erkrankung der knorpeligen Rückfläche der Kniescheibe (Chondropathia patellae)

Vorbereitung auf einen sportlichen Wettkampf

- **Kinder- und Säuglingserkrankungen**

Diarrhö

Bettnässen

Obstipation

Übelkeit und Erbrechen

Fieber

Bronchitis

Asthma bronchiale

Schlafstörungen

Allgemein stimulierende und kräftigende Maßnahmen

- **Selbstbehandlungen**

Konzentrationsschwäche

Ermüdung der Sehkraft

Seitliche Kopfschmerzen

Frontale Kopfschmerzen

Schulterarm-Schmerzen

Schulterarm-Schmerzen mit Nacken- und Hinterkopfschmerzen

Schmerzen der Lendenwirbelsäulenregion

Knieschmerzen

Magen-Darm-Beschwerden

Therapeutischer Effekt

Der therapeutische Effekt einer Tuina-Behandlung wird dadurch erreicht, dass von außen an den Körper gebrachten Signalen nach innen geleitet werden. Erreichbare Effekte sind:

- ❖ Harmonisierung des Organismus
- ❖ Mobilisation von **QI**¹³ und **XUE**¹⁴
- ❖ Beeinflussung der **ZANG** und **FU**

¹³ Qi: das Spannungsfeld energetischer Einflüsse, dem jeder Mensch unterliegt, das energetische Potential, das den Körper wie Flüsse und Seen in einer inneren Landschaft durchströmt, nennen die Chinesen **Qi**. Qi wird in der chinesischen Medizin immer dann verwendet, wenn von einer aktiven, sich aktuell manifestierenden und gerichteten Lebensenergie die Rede ist. Sie bezieht sich auf das jeweilige Individuum und wird deshalb **individualspezifische aktive Energie** genannt. Sie beinhaltet emotionale Bewegungen, alle gängigen Lebensfunktionen wie Atmung, Verdauung, Erzeugung von Körperbewegungen oder alle anderen biologischen energetischen Prozesse. (Quelle: dtv-Atlas Akupunktur, 1997)

¹⁴ Xue: bildet das stoffliche Komplement zum Qi. Deshalb wird es auch die **individualspezifische struktive Energie** genannt. **Xue** ist der **stoffliche Energieträger** des Individuums, der durch die aktive Qi-Kraft im gesamten Leitbahnsystem des Körpers bewegt wird.

- ❖ Mobilisation von Gelenken
- ❖ Vertreibung von Einflüssen äußerer Agenzien (hauptsächlich Wind¹⁵, Kälte¹⁶ und Nässe/Feuchtigkeit¹⁷)
- ❖ Korrektur von Fehlstellungen des Halteapparates (eventuell mit Hilfe der Moxibustion¹⁸)
- ❖ Beseitigung von Schwellung und Blutstau
- ❖ Korrektur fehllaufender bzw. gestauter Energie im Inneren des Körpers
- ❖ Lösen von Verklebungen an Muskeln und Sehenscheiden
- ❖ Durchgängigmachen von Leitbahnen

Therapeutischer Vektor

Als therapeutischen Vektor differenziert man rechts- bzw. linksdrehend, längs- und querreibend, sowie streichend mit oder gegen den Leitbahnverlauf. Des Weiteren unterscheidet man:

- BU (tonisierend): Energie zuführend durch sanfte, langsame, langdauernde, linksdrehende Bewegungen
- XIE (sedierend): Energie ableitend durch heftige, schnelle, kurze, rechtsdrehende Bewegungen

Spezifische Manipulationen der Tuina-Massage

Im Großen und Ganzen lassen sich die Tuina-spezifischen Manipulationen in zwei Gruppen einteilen, deren Grenzen zum Teil jedoch fließend ineinander übergehen:

Gruppe der massierenden Manipulationen :

- 1.) TUI Schieben
- 2.) NA Greifen
- 3.) AN Drücken
- 4.) MO Kreisendes Streichen
- 5.) ROU Knetend auf der Stelle massieren
- 6.) NIE Kneifend auf der Stelle behandeln
- 7.) CUO Beidhändiges Hin- und Her reiben
- 8.) KOU JI Klopfen und Schlagen
- 9.) CA Hin- und Her reiben

- 10.) GUN Rollend behandeln

Gruppe der mobilisierenden Manipulationen:

- 1.) BAN Zug und Druck
- 2.) YAO Drehend bewegen
- 3.) DOU Schütteln
- 4.) QIA Fingernageldruck
- 5.) CAI Fußdruck
- 6.) NIAN Drei-Finger-Technik
- 7.) NING Zwei-Finger-Zwick-Technik
- 8.) BO Lautenspieltechnik

¹⁵ **Wind:** Typische Zeichen einer äußeren Wind-Schädigung sind Kopfschmerzen, verstopfte Nase, Tränenfluss, gerötete Augen, Halsschmerzen, Hüsteln, Schüttelfrost. Wenn das Agens stärker in die Tiefe dringt, treten zusätzlich auf: umherwandernde Schmerzen, Neuralgien, Gelenksbeschwerden, Verkrampfungen oder gar Paresen, Exantheme, Juckreiz, Fieber. (Quelle: dtv-Atlas Akupunktur, 1997)

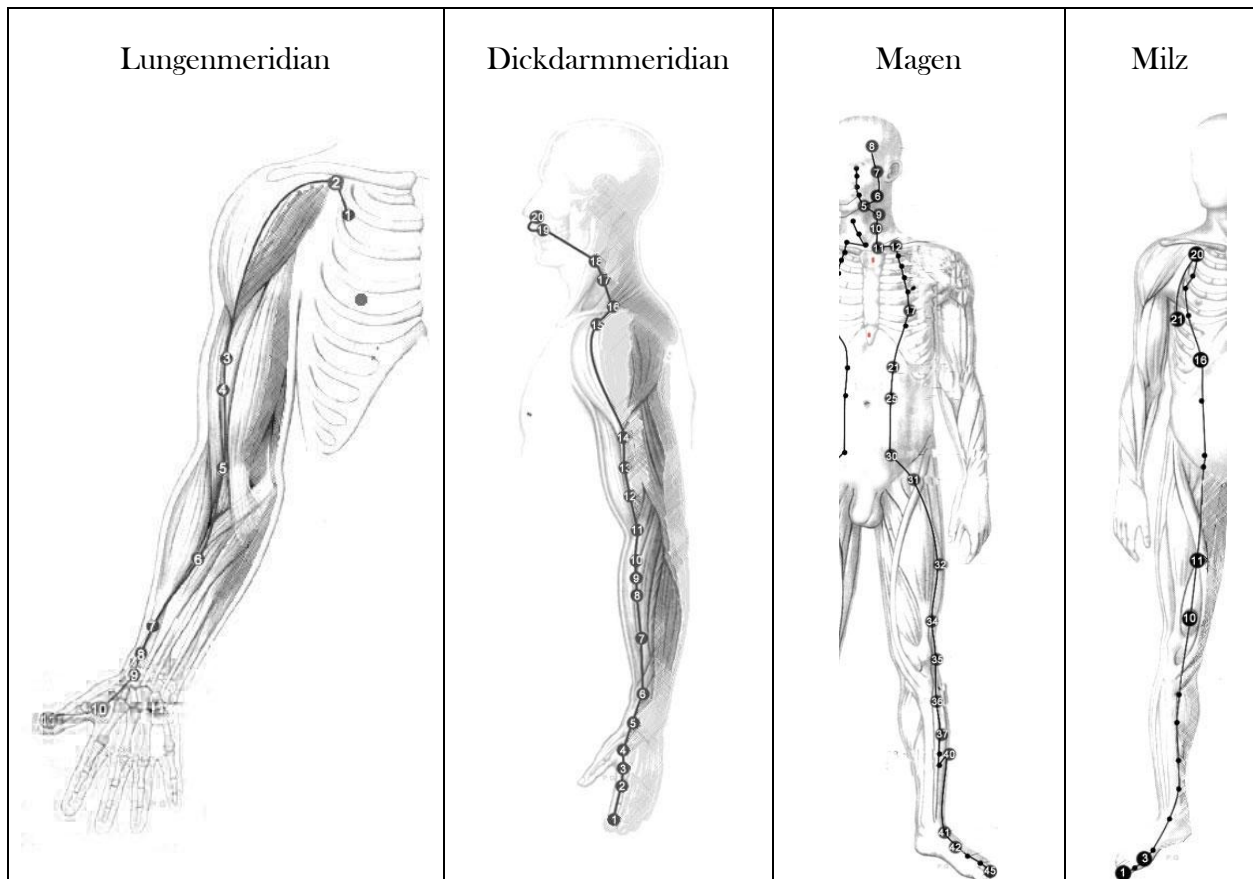
¹⁶ **Kälte:** eine heftige Kälte-Exposition führt zu Symptomen wie schweißlosem Fieber, Kopfschmerzen, Nackenschmerz, diffuse Körperschmerzen, Zungenbelag weißlich feucht. **Bei Vordringen in die Leitbahnen:** Krämpfe, ziehende Schmerzen in den Gliedmassen, Lippen- Nagelzyanose, kalte Extremitäten. **Bei Vordringen in die Tiefe:** Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen, blasser Zungenkörper, feuchter Zungenbelag, pulsus mersi.

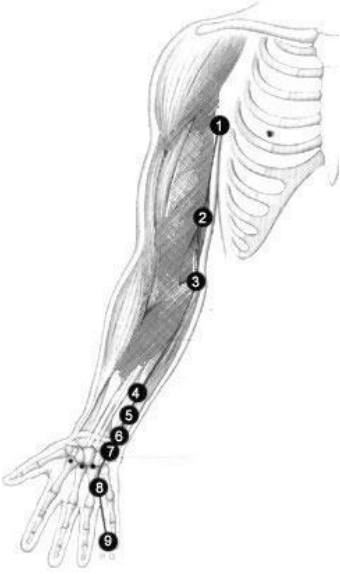
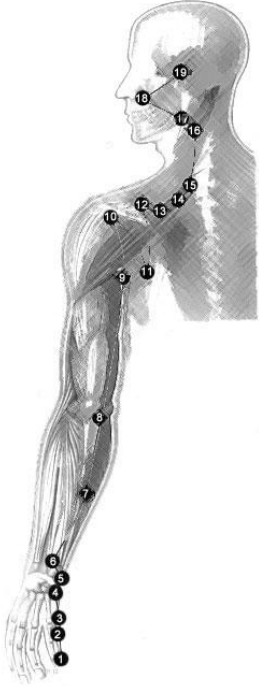


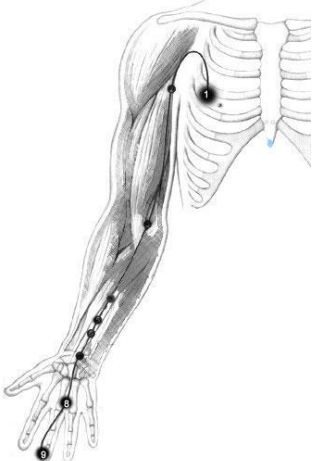
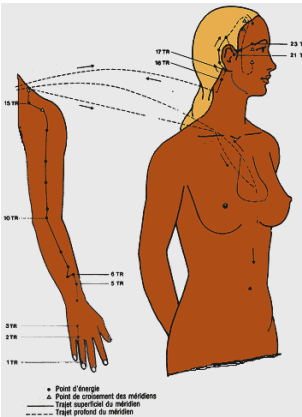
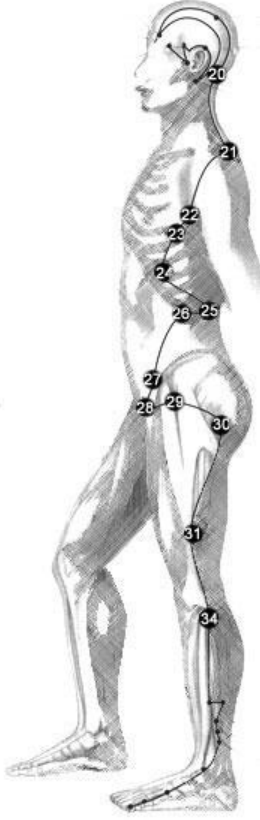

¹⁷ **Nässe/Feuchtigkeit:** Man unterscheidet **Feuchtigkeitszeichen des oberen Bereiches:** Benommenheit, verstopfte Nase, gelblicher Teint, erschwerte Atmung, und **Feuchtigkeit im unteren Bereich:** Nasenschwellung, gynäkologische Störung, trüber Ausfluss, sowie **externe Feuchtigkeit:** massive Schweiß, große Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Schwellungen, Gelenksbeschwerden ortsfest. **Interne Feuchtigkeit:** Druckgefühl in Brust und Leibesmitte, Appetitverlust, Brechreiz, Durchfälle, Ikterus. (Quelle: dtv-Atlas Akupunktur, 1997)

¹⁸ Anhang A

Meridianbehandlungen:

Mehrere Meridiane werden bei der Tuina-Therapie angesprochen. Diese sind:



<p style="text-align: center;">Herz</p> 	<p style="text-align: center;">Dünndarm</p> 	<p style="text-align: center;">Niere</p> 	<p style="text-align: center;">Blase</p> 
<p style="text-align: center;">Perikard</p> 	<p style="text-align: center;">3 Erwärmer</p> 	<p style="text-align: center;">Gallenblase</p> 	<p style="text-align: center;">Leber</p> 

Schlussfolgerung:

Während der Ausbildung wurden mir die wesentlichen Begriffe, einsetzbaren Behandlungsmethoden und Techniken mit Beteiligung von Hand, Arm und Körperwahrnehmung vermittelt. Daraus ergibt sich, dass regelmäßiges Üben unentbehrlich ist sowie eine hohe Bereitschaft zum Selbstzentrieren, damit eigene energetische Hindernisse überwunden werden können. Zum Schluss bleibt beim Patienten eine frühzeitige Behandlung im Vorfeld jeglichen Schmerzen zu empfehlen, damit lang andauernde bzw. langjährige Beschwerden vermieden werden können. Nicht zuletzt: Je früher man eine Tuina-Behandlung, oder gar eine komplette TCM-Therapie beginnt, umso größer sind die Erfolgsaussichten. Patienten, die mit schwerwiegenden Problemen zur Behandlung kommen, sollen mit Vorsicht behandelt werden, damit heftige Verschlimmerungen bzw. Erstverschlimmerungen möglichst vermieden werden. Wenn keine Verbesserung des Allgemeinzustands oder der Symptome eintritt, soll beim Patienten mindestens das Gefühl der körperlichen und geistigen Entspannung oder gar Loslassen vorherrschen.



Die Wirkung der Tuina-Massage kann durch die Akupunktur- oder Moxibustiontherapie vertieft werden. Wo ein Punkt so „Yin-beladen“ ist, dass dem Patienten die Kälte bis in die Knochen hinein zu spüren ist, bietet Moxa, auch Moxibustion genannt, die wertvollste Hilfe. Moxa ist eine alternativmedizinische Behandlungsform und ist in China als eine Spielart der Akupunktur entstanden. Man versteht darunter das Abbrennen von kleinen Mengen von Heilkräutern auf Akupunkturpunkten. Die im Ursprungsland in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) angewandte Behandlungsmethode wird hierzulande vorzugsweise von Heilpraktikern praktiziert. Das Verfahren der Moxabehandlung wird mit einem älteren Namen auch als Moxibustion bezeichnet. Der Ausdruck setzt sich aus dem japanischen Pflanzennamen Mogusa (latinisiert Moxa, entspricht dem Echten Beifuß) und dem lateinischen Wortstamm buro = brennen zusammen. Der Name Moxibustion (Moxabrennen) ist zwar immer noch gebräuchlich, doch sollte der Bezeichnung Moxabehandlung der Vorzug gegeben werden. Beifuß (*Artemisia vulgaris* L.) ist eine Heil- und Gewürzpflanze. Die Blätter der Pflanze werden getrocknet, gereinigt und für die Behandlung als loses Kraut oder in stark zerkleinerter Form als ein watteartiges Pulver verwendet. Mit der Moxa-Therapie wird über die Hitzeeinwirkung auf die Akupunkturpunkte das Meridiansystem stimuliert. Dadurch sollen die körpereigenen Energien wieder harmonisch fließen. Es gibt verschiedene Methoden der Ausführung.

- Beifußkegel: Der Therapeut legt Ingwerscheiben auf die Akupunkturpunkte und entzündet auf diesen kleine Kegel aus getrocknetem Beifußkraut, welche ganz langsam abbrennen. Sobald der Patient ein Hitzegefühl im Akupunkturpunkt spürt, wird der Kegel zum nächsten Akupunkturpunkt geschoben. Jeder Punkt wird mehrmals erhitzt, bis die Haut deutlich gerötet ist.
- Moxazigarre: Der Therapeut entzündet eine Moxazigarre (in dünnes Papier gerollte Stangen aus Beifußpulver) und nähert die glühende Spitze dem Akupunkturpunkt auf ungefähr einen halben Zentimeter bis der Patient ein deutliches Hitzegefühl spürt. Dann entfernt er sie wieder kurz, nähert sich und wiederholt dies an verschiedenen Punkten, bis die Haut an den Stellen deutlich gerötet ist.
- Nadel-Moxa: mit speziellen Nadeln leitet der Therapeut die Hitze des verglühenden Beifußpulvers direkt ins Gewebe.

Die Hauptanwendungsgebiete der Moxa-Therapie sind Schwächezustände nach chronischen Erkrankungen, besonders der Atemwege. **Moxa darf nicht im Gesicht, am Kopf oder in der Nähe von Schleimhäuten angewendet werden. Auch bei Fieber, akuten Erkrankungen, während der Menstruation sowie bei übermäßiger Nervosität und Schlaflosigkeit sollte diese Technik nicht eingesetzt werden.** Bei unsachgemäßer Anwendung besteht allerdings die Gefahr von Brandwunden. In der traditionellen chinesischen Medizin wird die Moxa-Therapie nicht nur zur Heilung angewendet. Beliebt ist sie auch zur Vorbeugung von Krankheiten. **So besagt ein Sprichwort, dass keine weite Reise unternommen werden soll, ohne vorher das Qi, die Lebensenergie, durch Moxa angereichert zu haben.**

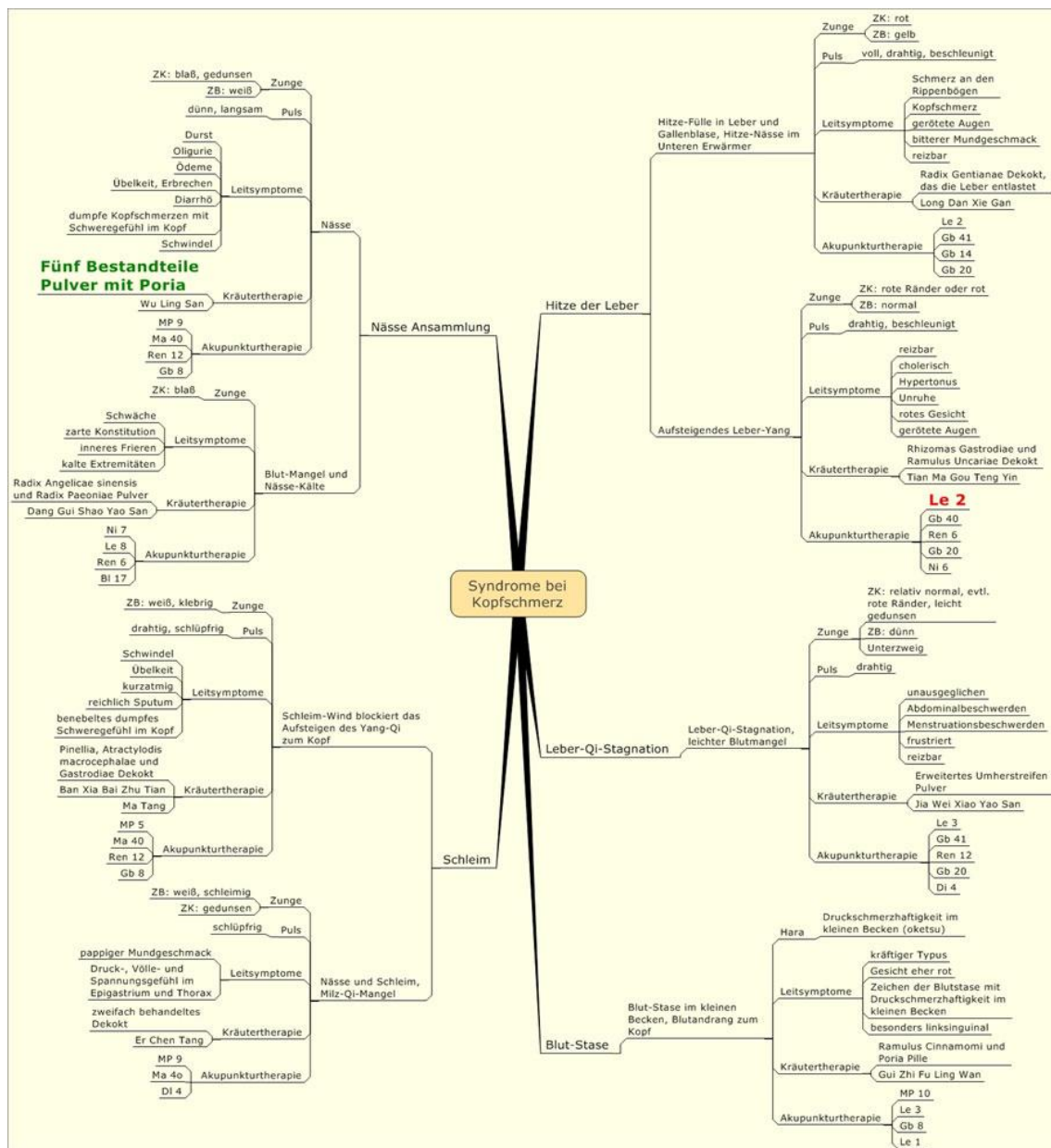
Die Akupunktur und Moxibustion benutzen die Qi-Höhlen (Löcher= Akupunkturpunkte¹⁹) auf den Leitbahnen, um Stauungen und Blockaden zu beheben.

¹⁹ auch „Tsubos“ („Vase“) von Shiatsu-Therapeuten genannt: ein Punkt auf einem Meridian, an welchem sehr einfach und direkt der Zugang zu den energetischen Systemen einer Person gefunden werden kann.

Anhang B

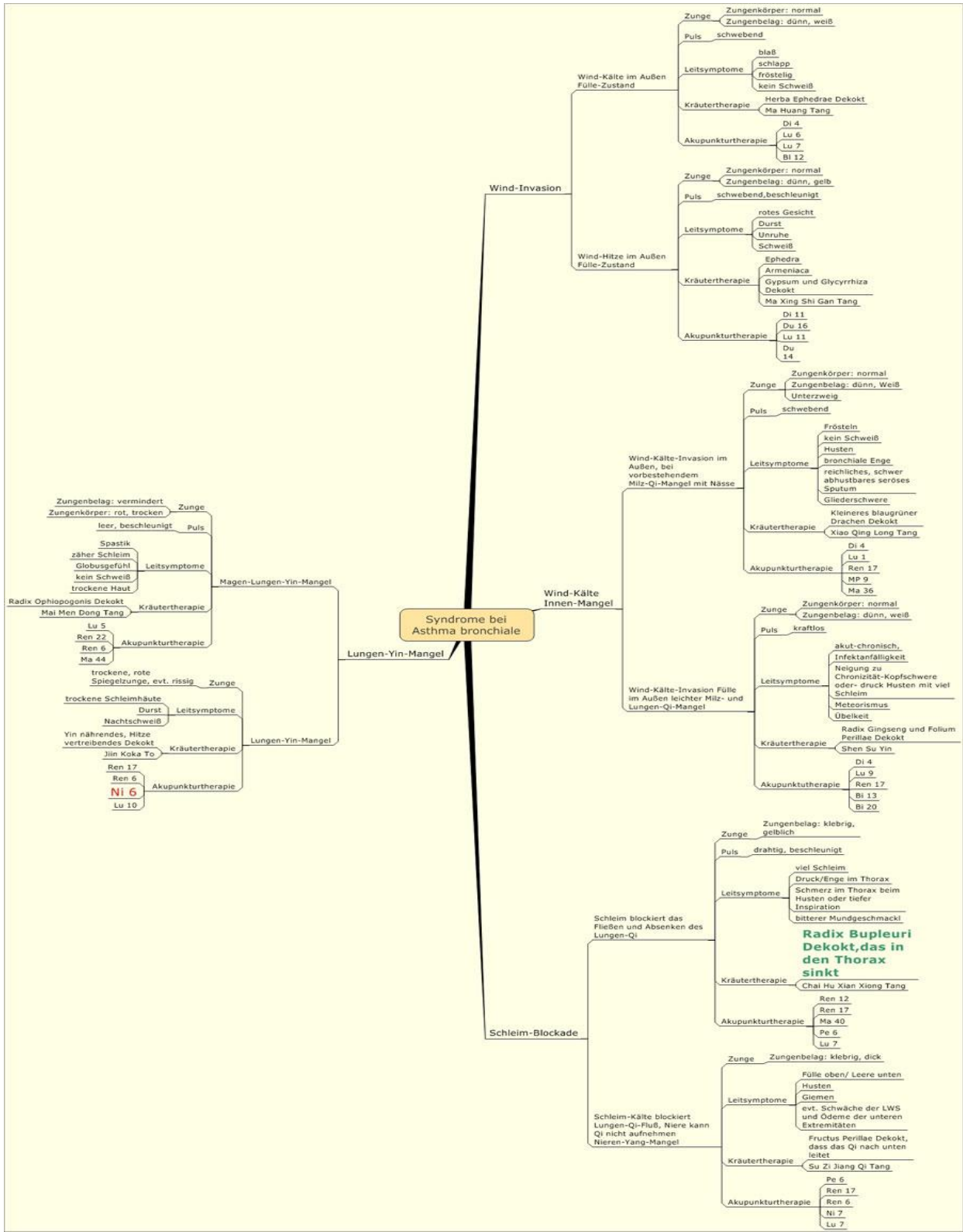
Nachfolgend sind ein paar Zeichnungen mit wertvoller Akupunkturpunkte-Auswahl und dementsprechend im Sinne einer Traditionellen Chinesischen Therapie aufgelistet. Jede der nachfolgenden Zeichnungen entspricht einem Symptom und kann die Grundlage einer Tuina-Behandlung bilden.

Beispiel: Kopfschmerzen



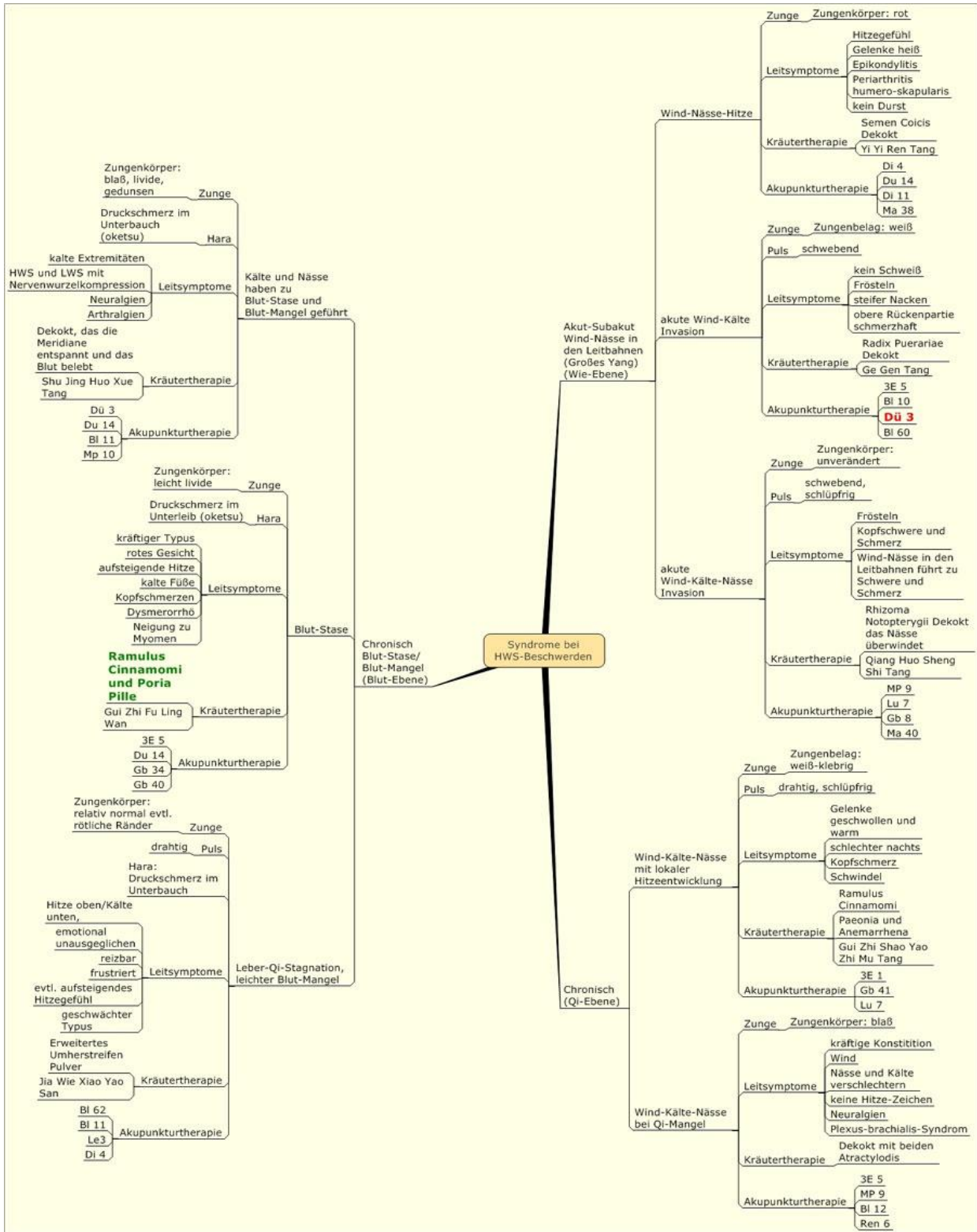
Quelle: Dr. med. A. Kürten, Berlin

Beispiel: Asthma



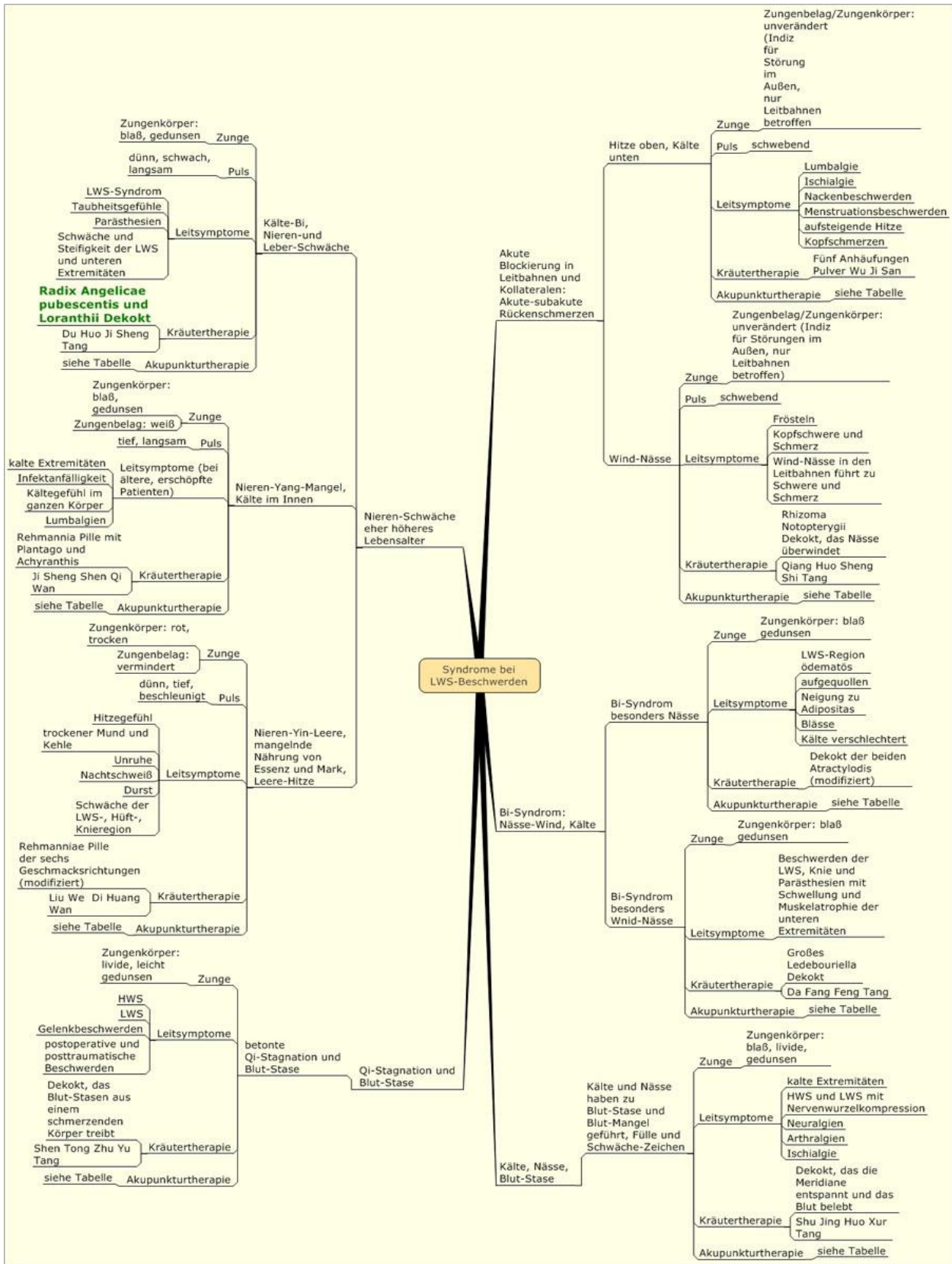
Quelle: Dr. med. A. Kürten, Berlin

Beispiel: HWS-Beschwerden



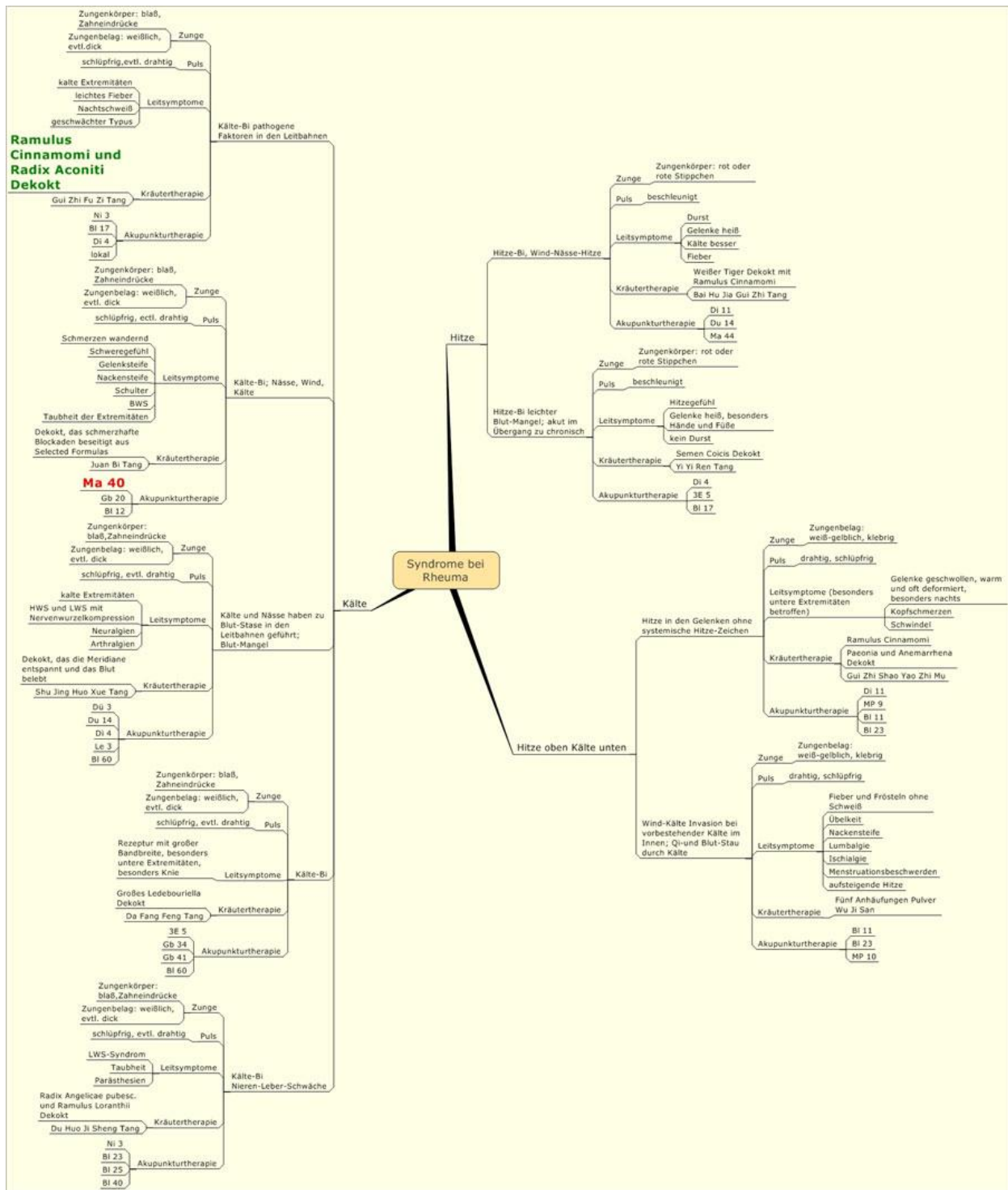
Quelle: Dr. med. A. Kürten, Berlin

Beispiel: LWS-Beschwerden



Quelle: Dr. med. A. Kürten, Berlin

Beispiel: Rheuma



Quelle: Dr. med. A. Kürten, Berlin

Ich danke Christoph Stumpe für seine freundliche Art und Weise mit Schülern vor, während und nach der Ausbildung umzugehen.

Das letzte Wort wird



dem Edelstein Topas, der für guten energetischen Durchfluss im Körper sorgt gewidmet. Topas fördert die Selbstbestimmung und den Freiheitsdrang. Alles was einen Menschen sich selbst näher bringt wird von Topas unterstützt. Er hilft in Übereinstimmung mit seinen höchsten Idealen zu leben. Dies auch indem er kleinliche und starre Denkmuster auflöst und zu Größerem inspiriert. Idealismus, Weitsicht und geistige Weite kennzeichnen seinen edlen Charakter. Die Neigung, andere Personen von der eigenen Meinung zu überzeugen und für seine Erkenntnisse missionieren zu gehen, gleicht er weitgehend aus. Von anderen lässt er sich ungern Vorschriften machen, wenn er diese inhaltlich nicht akzeptiert. Er macht großzügig und tolerant. Körperlich stimuliert Topas die Immunabwehr und unterstützt so jeden Heilungsprozess.