

# **Traditionelle Chinesischen Medizin (TCM)**

Die Heilkunst der Chinesen, die traditionelle chinesische Medizin-TCM-ist ein Teil der chinesischen Kultur. Sie wurde gegründet in einer etwa 5000 Jahre alten Tradition und Praxiserfahrung.

## **Das Grundprinzip der TCM:**

Nach Ansicht der TCM, verlaufen Leitungsbahnen, sogenannte Meridiane, wie ein

energetisches Netzwerk durch den ganzen Körper, und verbinden nicht nur die Akupunkturpunkte, sondern auch die inneren Organe miteinander.

Die Lebensenergie "Qi", die in den Meridianen fließt, sollte immer gleichmäßig fließen und ausreichend vorhanden sein. Bei Störungen des Energieflusses kann eine Krankheit entstehen.

Durch die Nadelung oder Erwärmung (Moxibustion) dieser Punkte wird der Organismus gezielt dazu angeregt, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## **Therapiemethoden im TCM**

In der chinesischen Heilkunde gelten alle Therapiemethoden (Akupunktur, Ohr-Akupunktur, Moxibustion, Tuina/Akupressur, Schröpfkopftherapie, usw.) als „äußere“ Behandlungstechniken. Man verwendet sie als Unterstützung, um die Heilung im Inneren des Körpers anzuregen.

# **Akupunktur**

## **Was ist die Akupunktur und wie wirkt sie?**

Akupunktur als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine seit mehr als 2000 Jahren bewährte Heilmethode. Durch das Nadeln spezifischer Punkte werden die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert, erhält die Gesundheit oder stellt sie wieder her.

Zur Akupunkturbehandlung werden sehr feine sterile Nadeln an ausgewählte Körperstellen gesetzt, um das zuvor festgestellte Ungleichgewicht zu korrigieren.

In der Regel verbleiben diese 20 bis 30 Minuten, bei Kindern genügen 1 bis 20 Minuten.

## **Was kann mit Akupunktur behandelt werden?**

Die Akupunktur behandelt alles, was gestört ist, jedoch nichts, was zerstört ist. Sie kann zum Beispiel einen arthrosichen Gelenkknorpel nicht wieder herstellen, aber die Schmerzen, die er bewirkt, oft dauerhaft aufheben.

Mit Akupunktur können akute und chronische Krankheiten behandelt werden:  
Kopfschmerzen und Migräne,  
Neuralgien,  
Krankheiten des Bewegungsapparates,  
gynäkologische und urologische Beschwerden  
Magen-Darm-Erkrankungen,  
Krankheiten der Atemwege,  
Allergien wie Heuschnupfen  
psycho-vegetative Störungen  
Suchtprobleme, bestimmte Augenerkrankungen  
Schmerzzustände  
u.s.w..

## **Die Moxibustion - Wärmepunktur**

In China wird die Akupunktur mit der Moxibustion immer im Zusammenhang genannt. Bei der Moxibustion werden die Akupunkturpunkte nicht durch Nadelstiche, sondern mit Hitze stimuliert. Die Hitze wird durch das Abbrennen vom getrockneten Moxakraut (oft wird Beifuss verwendet) erreicht. Die Wärme dringt über die Akupunktur-Punkte in den Körper ein. Auf diese Weise werden Feuchtigkeit und Kälte vertrieben und das Qi bewegt.

### **Die Wirkung und die Indikationen für die Moxabehandlung**

1. Erwärmt die Meridiane und vertreibt die Kälte, belebt die Durchblutung und beseitigt den rheumatischen Schmerz. Krankheiten mit Blutzirkulationsstörung und Kältesymptomatik wie Rheuma mit Wind-Kälte- und Feuchtigkeitssymptomatik, Dysmenorrhoe etc. sind Indikationen für Moxibation
2. Beseitigt die durch äußeren Wind- und Kälteeinfluss entstandene Symptomatik und erwärmt den mittleren Erwärmer (ein Organ, das es nur in der chinesischen Medizin gibt). Grippe, Verkühlungen, Erbrechen, Bauchschmerzen, Durchfälle mit Kälte-Symptomatik im mittleren Erwärmer können ebenfalls damit behandelt werden.
3. Das Yang wird erwärmt, das Mangelssyndrom ergänzend, z.B. Yang-Leere der Niere und der Milz, chronische Durchfälle, Harninkontinenz, Impotenz, Kollaps und Schock.

4. Stärkt den mittleren Erwärmer(TCM), beseitigt die Organptose z.B. Gastropptose, Wanderniere, Uterusprolaps, Analprolaps, Menorrhagie.
5. Die Punkte werden behandelt, um sich zu kräftigen, Krankheiten vorzubeugen, und diese Punkte haben darüber hinaus eine lebensverlängernde Wirkung.

## Tui-na/Akupressure

Tuina ist die klassische chinesische Massage, die einen Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin darstellt. Bei der Behandlung werden mit milder bis starker Kraft die Energiebahnen des Körpers mit den Händen durch Schieben, Greifen, Kneten, Drücken oder Klopfen beeinflusst. Tuina aktiviert die Heilungsenergie des Körpers. Durch Manipulationen an bestimmten Punkten und Regionen des Körpers wird der Energiekreislauf angeregt. Die blockierte Energie in den Meridianen wird bewegt und so werden Stauungen und Schwellungen beseitigt.

### **Wirkungen der Tuina-Therapie**

Erstens kann man dadurch die Funktionen der inneren Organe kontrollieren. Nach der TCM-Theorie ist man krank wegen Unausgeglichenheit der inneren Organe. Durch die Tuina-Behandlung kann man die Ausgeglichenheit der Organe wiederherstellen und deswegen Krankheiten behandeln und den Körper stärken.

Zweitens kann man dadurch die Leitbahnen der Energie des Körpers durchgängig machen. Die Lebensenergie Qi und Blut sind nach der TCM-Theorie die Hauptfaktoren des Lebens und fließen in Leitbahnen. Wenn die Leitbahnen nicht frei sind, fließen Qi und Blut dann im Körper sehr schlecht. Durch Tuina-Manipulation kann man solche Blockierungen beseitigen und die Fließgeschwindigkeit von Qi und Blut entscheidend erhöhen.

Drittens kann man dadurch Muskeln und Sehnen entspannen und den Fluß von Qi und Blut in den Meridianen und Kollateralen anregen.

Deshalb kann man sagen, dass durch die Tuina-Therapie sowohl äußerliche als auch innere Krankheiten behandelt werden können.

### **Indikationen der Tuina-Therapie**

Tuina kommt als Haupt- oder Ergänzungsbehandlung vor allem bei Erkrankungen des Bewegungsapparates an Muskeln und Sehnen, Gelenken und Nervenbahnen in Betracht, welche sich in Spannung, Härte, Steifigkeit, Schmerzen und Sensibilitätsstörungen

äußern können.

Tuina wird aber auch erfolgreich bei inneren Krankheiten (beispielsweise grippale Infekte, Erkältungen, Husten, Störungen der Ausscheidungsfunktionen, Schlafstörungen) und bei gynäkologischen Störungen eingesetzt.

Im medizinischen Bereich wird Tuina angewendet bei

- degenerativen und akuten Prozessen im Bewegungsapparat
  - Kopfschmerzen und Migräne
  - Nacken-/Schulter-Problemen
  - Lumbago
  - Sportverletzungen
  - Rehabilitation bei Frakturen
  - Weichteilrheumatismus
  - Haltungsschäden
- Konstitutionellen Behandlungen, inneren Krankheiten
- Emotionalen Störungen, Schwächezustände
- Menstruationsbeschwerden, PMS

## Kinder Tuina---für glücklichere Kinder

### **Die Kinder-Tuina ist eine Heilmassage**

Kinder Tuina ist eine eigenständige Behandlungsmethode der Chinesischen Medizin. Sie ist spezifisch darauf ausgerichtet, Kinderkrankheiten zu verhüten und zu behandeln. Massiert werden eine Reihe von speziellen Punkten und Zonen, die nur bei Kindern vorhanden sind. Daher ist diese Massageform nur für die Behandlung von Kindern unter zwölf Jahren (bis zur Pubertät) geeignet.

### **Kinder und ihre Konstitution**

Die Konstitution von Säuglingen und Kindern ist sehr zart. Sie sind energetisch sehr fein und empfindsam. Ihre Widerstandskraft ist noch nicht vollständig entwickelt. Dadurch ist der kleine Organismus sehr anfällig für Krankheiten.

## **Anwendungsgebiete der Kinder-Tuina**

Sie ist bei vielen Kinderkrankheiten sehr wirkungsvoll, z.B. bei:

- Akute und chronische Erkrankungen der Atemwege
  - Verdauungsproblemen
  - Entwicklungsstörungen
  - Schlafstörungen
  - Kopfschmerzen
  - Urogenitalen Problemen (z.B. Bettnässen)
  - Verhaltensauffälligkeiten (z.B. ADS)
- etc.

Diese Form der Therapie ist schmerzlos und überaus wirkungsvoll.

## **Vorsorge durch Kinder-Tuina**

Regelmäßig angewandte Behandlung stärkt die Konstitution und Abwehrkraft. Das harmonische Fließen der Energie ist Voraussetzung für das Wachstum und eine gesunde Entwicklung.

## **Ohr-Akupunktur- ein ganz besonderer Fall**

Die Ohr-Akupunktur ist ein Teilgebiet der Akupunktur und gehört wie diese zur traditionell-chinesischen Medizin, die seit Jahrtausenden in China angewendet wird. Sie ist eine wirkungsvolle Methode, akute und chronische Erkrankungen ohne Nebenwirkungen zu behandeln.

„Das Ohr ist der Platz, wo alle Meridiane zusammentreffen.“ Wenn Krankheiten im Körperinneren auftreten, so können nicht nur im Bereich des ganzen Körpers bzw. an dessen Oberfläche, sondern auch an einzelnen Abschnitten der Ohrmuschel Reaktionen auftreten.

### **Die Ohr-Akupunktur hat folgende Funktionen:**

Sie wirkt auf das Nervensystem harmonisierend und hat eine beruhigende, schmerzstillende, Juckreiz- hemmende, antiallergische Wirkung.

Nach traditionell-chinesischer Medizintheorie beeinflusst sie Qi und Blut-XUE, macht die Meridiane durchgängig und stärkt die Hirnfunktionen.

### **Indikationen mit gutem Effekt**

Mit Ohr-Akupunktur können einige

- innere Krankheiten,
  - Erkrankungen des Bewegungsapparates,
  - Nervenkrankheiten,
  - Psychosomatische Erkrankungen
  - Allergische Erkrankungen und
  - Augen-Krankheiten
- behandelt werden.

### **Reizmethoden der Ohr-Akupunktur**

Es gibt verschiedene Methode von Ohr-Akupunktur: Feinadel-Methode, Elektrische Reiz-Methode, Punktinjektion, Dauernadel-Methode, Kugel-Druck-Methode u.s.w.

Hier benutzen wir mit Kugel-Druck-Methode. Diese Behandlungsmethode ist Ohrakupunktur bzw. Ohrakupressur mit Hilfe kleiner, aufgeklebter Kügelchen/Samen. Durch den Druck auf das Kügelchen wird ein kontinuierlicher Reiz an den Ohr-Akupunktur-Punkten ausgelöst. Der Patient kann das angeklebte Kügelchen jederzeit selbst drücken und auf diese Weise eine Reizung und damit Therapie bewirken.

## **Schröpf Therapie**

Die Schröpftherapie wird in China seit tausenden von Jahren eingesetzt.

Es werden ein oder mehrere Schröpfköpfe auf ausgewählte Körperstellen gesetzt. Damit wird ein Vakuum auf der Haut erzeugt, um unausgeglichene Schmerzen, hervorgerufen durch Wind, Kälte, oder Feuchtigkeit zu beseitigen. Besonders hat sich diese Behandlungsmethode bei Blut- und Qi- Stagnation bewährt. Der Patient verspürt das saugende Gefühl, das nicht unbedingt als unangenehm empfunden wird.

### **verschiedene Arten von Schröpfen**

- z.B. Dauerschröpfen
- Flaschschröpfen
- Bewegungsschröpfen ... ..

### **Indikationen der Schröpftherapie**

Die Methode eignet sich für:

- akute und chronische Störungen
- Schmerzen an den Gelenken, Muskeln
- Schnupfen
- Verkühlungen
- Husten
- Magen- und Darmbeschwerden...