Christiane Tetling

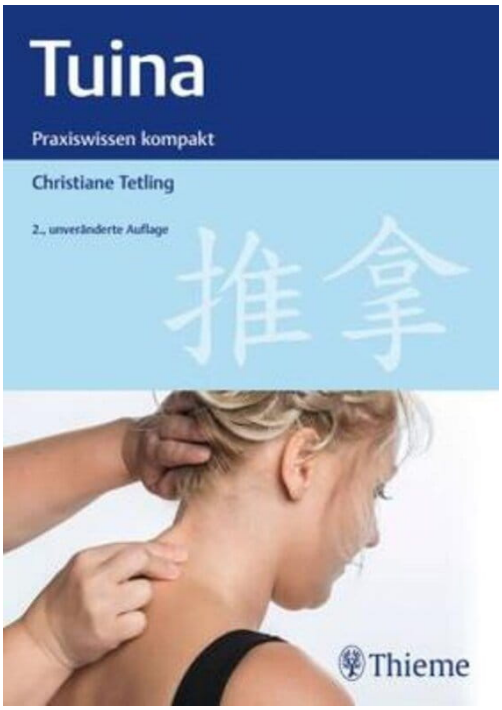
Tuina - Praxiswissen kompakt

Leseprobe

Tuina - Praxiswissen kompakt

von Christiane Tetling

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Vorwort

Seit vielen Jahren arbeite ich in meiner eigenen therapeutischen Praxis mit dem Schwerpunkt Tuina sowie in der Ausbildung von Tuina-Therapeuten. In jedem Tuina-Ausbildungsjahrgang stellt sich die Frage der begleitenden Praxis- und Unterrichtsliteratur. Diese ist nicht immer leicht zu beantworten, da es viele Bücher mit unterschiedlichem inhaltlichem und didaktischem Umfang gibt.

Ich freue mich daher sehr über die Möglichkeit, in Zusammenarbeit mit dem Haug Verlag ein Buch zur Unterrichts- und Praxisbegleitung für alle Tuina-Interessierten vorlegen zu können. Dieses Buch kann eine fundierte Ausbildung an einem Ausbildungsinstitut nicht ersetzen. Die Handtechniken, insbesondere die Manipulation und Traktionstechniken, müssen unter fachkundiger Anleitung trainiert werden. Das Buch ist als Unterrichtsbegleitung und Nachschlagewerk für die therapeutische Tätigkeit am Patienten in der Praxis gedacht.

Es gibt viele Tuina-Techniken und Anwendungskombinationen. In diesem Buch sind die Techniken zusammengetragen, die ich im Verlauf meiner Tuina-Praxis vermittelt bekommen habe und die in meiner therapeutischen Tätigkeit wirksam zur Anwendung kommen.

Ich danke allen meinen Lehrern, insbesondere meinen chinesischen Lehrern, die mir sehr viel aus ihrem breiten Erfahrungsschatz mitgegeben haben. Sie haben mir Einblicke in die Möglichkeiten der Behandlung mit Tuina gewährt, die nicht alltäglich sind und über die wissenschaftlich nachweisbare Wirkung von Tuina hinausgehen.

Auch meinen Schülern und Schülerinnen spreche ich Dank aus, die im Verlauf der letzten Jahre durch ihre Fragestellungen viele Überlegungen für eine gute didaktische Umsetzung im Unterricht in Gang gesetzt haben. Meinen Patienten möchte ich ebenso danken. Sie haben einen großen Anteil an meiner heutigen praktischen Erfahrung mit Tuina, die ich versucht habe, in dieses Buch miteinfließen zu lassen.

Ich danke dem Fotomodell Viktoria und dem Fotografen Thomas Möller für den Einsatz und die Geduld beim Erstellen der Fotos.

Ein sehr herzlicher Dank für die umfassende Unterstützung, Begleitung und Entlastung während der Zeit des Schreibens gilt meinem Mann Thomas.

Abschließend danke ich sehr Frau Monika Grübener, Frau Ulrike Marquardt und Frau Elisabeth Schäffner, die dieses Projekt von Verlagsseite betreut haben. Die Zusammenarbeit war mir eine große Freude.

Dortmund, im März 2015
Christiane Tetling

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Inhaltsverzeichnis

Widmung 5

Vorwort 6

Teil 1 Tuina im Überblick

1 Einführung und Geschichte 12
1.1 Geschichtlicher Überblick 12
1.2 Bedeutung der TCM und Tuina in China 13
1.3 Tuina und westliche manuelle Therapie 14
1.3.1 Wirkung von Tuina nach den Lehren der TCM. 14
1.3.2 Wirkung von Tuina aus Sicht der westlichen Medizin 15
1.4 Kompetenz eines Tuina-Therapeuten . . 15
1.4.1 Selbstkompetenz und Sozialkompetenz . 15
1.4.2 Fach- und Methodenkompetenz. 15
1.5 Tuina in Kombination mit anderen Verfahren 16
1.5.1 Gua Sha – Schaben 16
1.5.2 Ba Guan – Schröpfen 16
1.5.3 Moxibustion 17
1.5.4 Chinesische Phytotherapie 19

2 Wirkung und Behandlungsprinzipien 20
2.1 Grundbegriffe. 20
2.1.1 Yin und Yang. 20
2.1.2 Die Substanzen (Säfte) 21
2.1.3 Pathogene Faktoren 22
2.2 Zwei Hauptbehandlungsprinzipien in der Tuina-Therapie. 29
2.3 Ba Gang 29
2.4 Acht Behandlungsprinzipien Ba Fa in der Tuina. 29
2.4.1 Bu Fa – Tonisieren und Stützen. 29
2.4.2 Wen Fa – Wärmen, Dynamisieren. 30
2.4.3 Tong Fa – Lösen von Qi- und Xue-Blockaden 30
2.4.4 Xie Fa – Ausleiten, Sedieren, Zerstreuen. 30
2.4.5 San Fa – Abführen, Zerstreuen, Auflösen 30
2.4.6 Han Fa – Schweiß treiben, Ausleiten. . . . 30
2.4.7 He Fa – Harmonisieren 30
2.4.8 Qing Fa – Kühlen, Ableiten, Klären 30
2.5 Behandlungsvorbereitungen. 31
2.5.1 Behandlungsvorbereitung für den Patienten. 31
2.5.2 Behandlungsvorbereitungen für den Therapeuten 31
2.6 Allgemeine Indikationen für eine Tuina-Behandlung 39
2.6.1 Orthopädische Krankheitsbilder 39
2.6.2 Neurologische Krankheitsbilder 40
2.6.3 Krankheitsbilder der Inneren Medizin . . . 40
2.6.4 Gynäkologische Erkrankungen 40
2.7 Bedingte und absolute Kontraindikationen in der Behandlung mit Tuina 40
2.8 Reaktionen auf die Tuina-Behandlung . 40
2.9 Das Leitbahnsystem Jing Luo in der Tuina. 41
2.10 Tendinomuskuläre Leitbahnen (TML) . . 42
2.10.1 Pathologie der einzelnen TML. 43
2.11 Außerordentliche Gefäße 53
2.11.1 Konzeptionsgefäß (Ren Mai). 53
2.11.2 Lenkergefäß (Du Mai) 53
2.11.3 Durchdringungsgefäß (Chong Mai) 53
2.11.4 Gürtelgefäß (Dai Mai) 53
2.12 Die subkutanen Regionen 53

3 Anamnese und Befunderstellung . . . 54
3.1 Diagnostik nach TCM. 54
3.2 Inspektion nach TCM 54
3.3 Zungeninspektion 54
3.3.1 Topografie der Zunge 56
3.4 Pulsdiagnose 57
3.4.1 Organzuordnung zur Pulsposition 57
3.5 Diagnose durch Hören und Riechen . . . 58
3.5.1 Stimme und Atmung 58
3.5.2 Gerüche 58
3.6 Inspektion und Palpation nach TCM . . . 58
3.6.1 Inspektion nach TCM 58
3.6.2 Palpation nach TCM 58

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

3.7 Diagnose durch Inspektion und Palpation des Bewegungsapparates 59
3.7.1 Inspektion des Bewegungsapparates 59
3.7.2 Inspektion der Extremitäten 60
3.7.3 Inspektion der Muskulatur 60
3.7.4 Funktionsprüfung der Gelenke 60
3.8 Spezifische Untersuchungsmethoden . . 60
3.8.1 Körperliche Untersuchung 60
3.8.2 Untersuchung der Muskulatur 61
3.8.3 Untersuchung auf Gangstörungen 61
3.8.4 Untersuchung der Wirbelsäule und des Beckens 62
3.8.5 Funktionsprüfungen zur Beweglichkeit . . 63
3.8.6 Untersuchung des Schultergelenks 65
3.8.7 Untersuchung des Ellenbogengelenks . . . 65
3.8.8 Untersuchung der Hand/Finger 65
3.8.9 Untersuchung des Hüftgelenks 65
3.8.10 Untersuchung des Kniegelenks 66
3.8.11 Untersuchung des Sprunggelenks und Fußes 66
3.8.12 Untersuchung des Kopfes 67
3.8.13 Untersuchung der Reflexe 67
3.8.14 Untersuchung der einzelnen Spinalnerven 68

Teil 2 Einführung in die Tuina-Techniken

4 Tuina-Techniken 70
4.1 Übersicht Tuina-Techniken 70
4.2 Tuina-Techniken im Einzelnen 72
4.2.1 Allgemeine Techniken 74
4.2.2 Perkussionstechniken 89
4.2.3 Mobilisationstechniken 91
4.2.4 Behandlung mit den Füßen 93
4.3 Allgemeine Mobilisationstechniken, Traktionstechniken 94
4.3.1 Blockierungen 95
4.3.2 Allgemeine Traktionstechniken 96
4.4 Spezielle Behandlungstechniken für einzelne Körperregionen 97
4.4.1 HWS-Techniken 97
4.4.2 BWS-Techniken 98
4.4.3 LWS-Techniken 100
4.4.4 Mobilisation des Iliosakralgelenks (ISG) . . 103
4.4.5 Techniken zur Behandlung der oberen Extremität 105
4.4.6 Techniken für die Gelenke an Hand und Fuß 106
4.4.7 Techniken zur Mobilisation der Hand und Fingergelenke 107
4.4.8 Techniken zur Behandlung der unteren Extremität 108
4.4.9 Ganzkörpertechniken 109
4.5 Erstellen einer Behandlungsstrategie . . . 110
4.5.1 Leitfaden für die Vorgehensweise 110
4.5.2 Anschlusstermin 116

5 Erstellen einer individuellen Tuina-Behandlungsabfolge 117
5.1 Phasen der Behandlung 117
5.2 Entwicklung einer Behandlungsstrategie 117
5.2.1 Praktisches Beispiel einer Behandlungsstrategie: Patientin mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen 117
5.2.2 Körperliche Untersuchung 118
5.2.3 Westliche und TCM-Diagnose 119
5.2.4 Behandlungsablauf 119
5.2.5 Allgemeine Funktionsanalyse 120
5.2.6 Abfolge auf einen Blick 120

6 Konstitutionstypen 121
6.1 Yang-Typ 121
6.2 Yin-Typ 121
6.3 Chinesische Konstitutionstypen 122
6.3.1 Konstitution Holz 122
6.3.2 Konstitution Feuer 122
6.3.3 Konstitution Erde 122
6.3.4 Konstitution Metall 122
6.3.5 Konstitution Wasser 123
6.4 Konstitutionelle Massage 123
6.4.1 Allgemeine Behandlung bei Qi-Schwäche 123
6.4.2 Leber-Qi-Stagnation (Gan Qi Yu Jie) 124
6.4.3 Milz-Qi-Mangel 126
6.4.4 Nieren-Yang-Mangel 127
6.4.5 Nieren-Yin-Mangel 127
6.4.6 Blut-Stase durch Schwäche 128

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

7 Standard-Behandlungsmodule der einzelnen Körperareale 129
7.1 Grundbehandlung Kopf 129
7.2 Grundbehandlung Gesicht 132
7.3 Grundbehandlung Nacken 134
7.4 Grundbehandlung Thorax 138
7.5 Grundbehandlung Bauch 140
7.6 Grundbehandlung Arme 142
7.7 Grundbehandlung Rücken 145
7.8 Grundbehandlung Beine 148
7.9 Grundbehandlung Fuß 153
7.10 Ganzkörpermassage 156

Teil 3 Prävention und Indikationen

8 Definition und Übungsanleitungen . 158
8.1 Definition nach der TCM 158
8.2 Übungsanleitungen 159
8.2.1 Pflege des Qi 159
8.2.2 Qi-Gong-Zustand 160
8.2.3 Kraft der Gedanken und Vorstellungen . 160
8.2.4 Präventive Behandlungen für den Patienten 161
8.2.5 Ganzkörperbehandlung mit Tuina zum Abbau von Stress 162

9 Krankheitsbilder 172
9.1 Schmerz aus Sicht der TCM 172
9.1.1 Pathologie 172
9.1.2 Allgemeine Schmerzcharakterbeschreibung 172
9.1.3 Schmerzanamnese 173
9.2 Allgemeine Ursachen für die Erkrankungen des Bewegungsapparates aus Sicht der TCM 173
9.2.1 Klimatische Faktoren 173
9.2.2 Emotionale Faktoren 173
9.2.3 Örtlicher Qi-Mangel 173
9.3 Häufige Erkrankungen des Bewegungsapparates 173
9.3.1 Myogelosen 173
9.3.2 Halswirbelsäulensyndrom 174
9.3.3 HWS-Syndrom durch Qi- und Blut-Stagnation 175
9.3.4 Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) . 177
9.3.5 Läsionen der Schulter 178
9.3.6 Impingement-Syndrom (Engpass-Syndrom) 178
9.3.7 Frozen Shoulder 179
9.3.8 Epicondylitis humeri 180
9.3.9 Karpaltunnelsyndrom (KTS/CTS) 180
9.3.10 Ischialgie/Lumbalgie, lumbales Schmerzsyndrom 181
9.3.11 Funktionelle IGS-Blockade 183
9.3.12 Mausarm (RSI) 183
9.3.13 Arthrose (Arthrosis deformans) 184
9.3.14 Achillodynie 185
9.3.15 Rheumatischer Formenkreis 186
9.4 Neurologische Erkrankungen 189
9.4.1 Idiopathische Fazialisparese 189
9.4.2 Migräne 190
9.4.3 Kopfschmerz Typ Wind-Kälte 191
9.4.4 Kopfschmerz Typ Milz-Schwäche 192
9.4.5 Schmerzen im gesamten Kopfbereich .. 192
9.5 Gynäkologische Erkrankungen 192
9.5.1 Dysmenorrhö 192
9.5.2 Klimakterische Beschwerden 193
9.6 HNO-Erkrankungen 194
9.6.1 Allergische Rhinitis 194
9.6.2 Grippaler Infekt 195
9.6.3 Asthma bronchiale 195
9.7 Innere Erkrankungen 196
9.7.1 Obstipation 196
9.7.2 Diarrhö 198
9.7.3 Hypertonie 199
9.7.4 Hypotonie 200
9.7.5 Adipositas 201
9.7.6 Erektile Dysfunktion 202
9.7.7 Konzentrationsschwäche 202
9.7.8 Schlafstörungen 203
9.8 Traumatologie 204
9.8.1 Traumata 204
9.8.2 Verletzung von Gelenken 205
9.8.3 Narbenbehandlung 206
9.8.4 Morbus Sudeck 207

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

10 Rezepte für Öle und Kräuterzubereitungen 211
10.1 Öle/Trägeröle 211
10.1.1 Rezeptur für eine Trägerölmischung 212
10.1.2 Öl-Rezepturen zur Anwendung in der Tuina 212
10.2 Säfte 213
10.2.1 Ingwersaft 213
10.2.2 Weitere Säfte zur lokalen Anwendung ... 213
10.3 Puder 213
10.4 Alkoholische Zubereitungen 214
10.5 Kräuterrpflaster 214
10.5.1 Patentrezeptur „Die da Zhen Tong Gao“ (Brown-Pflaster) 214
10.5.2 Patentrezeptur Yunnan Baiyao 214
10.6 Symphytum officinalis (Beinwell) 215
10.7 Ergänzende bewährte Kräuterrezeptur . 215

Teil 4 Berufskunde

11 Therapie mit Tuina 218
11.1 Abrechnung 218
11.2 Patientendatenbogen 218

Teil 5 Anhang

12 Übersicht der Leitsymptome 220

13 Tuina-Techniken in alphabetischer Reihenfolge 223

14 Literatur 224

15 Adressen 225
15.1 Deutschland 225
15.2 Schweiz 225
15.3 Österreich 225

16 Abbildungsnachweis 226
Sachverzeichnis 227

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Yin-Yang-Streichung am Unterschenkel

Ist eine Untertechnik von Tui Fa.



▶ **Abb. 4.8** Yin-Yang-Streichung am Unterschenkel.

Technik (▶ Abb. 4.8):

- Die Hände liegen lateral und medial am Unterschenkel des Patienten.
- Linker Unterschenkel: linke Hand liegt in der Höhe der medialen Malleole.
- Rechte Hand in der Höhe Gb 34. Die linke Hand schiebt rhythmisch nach proximal über das Knie.
- Die rechte Hand nach distal bis zum Fuß. Beide Hände lösen und in die Ausgangsposition zurücklegen.
- Wiederholung: 36-mal

Körperareal: Unterschenkel

Wirkung: energetisierend, harmonisierend, wärmend

Allgemeine Indikationen: Kälte-Erkrankungen, Erschöpfungszustände

Absolute Kontraindikationen: keine

An Fa – Drücken, Pressen

An Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.



▶ **Abb. 4.9** An Fa.



▶ **Abb. 4.10** An Fa.

Technik: Es wird mit dem Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Handballen, mit der flachen Hand oder dem Ellenbogen flächig oder punktuell Druck auf bestimmte Körperstellen, Akupunkturpunkte oder Ashi-Punkte ausgeübt (▶ **Abb. 4.9**, ▶ **Abb. 4.10**).

- anfangs leichter Druck, langsam stärker werdend in die Tiefe gehen
- mit gleichmäßiger Kraft arbeiten, plötzliche Druckänderungen vermeiden
- kurze Entspannung durch Kneten oder kreisendes Reiben
- Wiederholung: Punkt bis zu 3 Minuten drücken
- mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten, um die Druckstärke zu regulieren

Körperareale: gesamter Körper, Ashi-Punkte

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Wirkung: Entspannung verhärteter Muskeln, Analgesie, Lösen von Qi- und Xue-Blockaden, zirkulationsfördernd, Stärkung der Zang Fu, Beruhigung des Shen

Allgemeine Indikationen: Zephalgien, Bi-Syndrom, Dysmenorrhö, gastrointestinale Dysfunktion

Absolute Kontraindikationen: keine

Merke
Diese Technik ist typisch für die weitgehend bekannte Akupressurbehandlung und kann am ganzen Körper zur Aktivierung von Akupunkturpunkten, beispielsweise der Rücken-Shu-Punkte und Leitbahnen angewendet werden.
Diese Technik wird sehr häufig mit der Technik Rou Fa kombiniert: Zhi An Rou Fa – Drücken und Kneten mit den Fingern.

Dian An Fa – Punktuelles tiefes Drücken

Ist eine Variation von An Fa.



▶ **Abb. 4.11** Dian Fa.

Technik: Es wird mit der Fingerkuppe von Daumen, Mittelfinger oder der Fingerknöcheln an den ausgewählten Punkten gedrückt (▶ **Abb. 4.11**).
- Beim Aufbau des Druckes den Patienten einatmen lassen. Der Patient atmet im eigenen Rhythmus weiter. Beim Lösen des Punktes Patient ausatmen lassen.
- Halten des Punktes bis zu 5 Minuten.

Körperareale: die Rücken-Shu-Punkte, alle Akupunkturpunkte, die nach der anatomischen Lage ein tiefes Drücken zulassen

Wirkung: aktiviert Leitbahnen und Verbindungen, löst Stasen, bewegt Qi und Xue, macht Gelenke beweglicher, reguliert und harmonisiert Zang Fu, wirkt analgetisierend

Indikationen: Zephalgien, Insomnie, Bi-Syndrom, gastrointestinale Dysfunktion, lokale Schmerzen, muskuläre Blockaden

Absolute Kontraindikationen: keine

Ya Fa – Kräftiges, tiefes Pressen

Ist eine Variation von An Fa.



▶ **Abb. 4.12** Ya Fa.

Technik: Es wird mit der Ellenbogenspitze, mit dem Unterarm, dem Knie oder der Ferse kräftig gedrückt (▶ **Abb. 4.12**).
- anfangs leichter Druck, langsam stärker werdend in die Tiefe gehen
- mit gleichmäßiger Kraft arbeiten, plötzliche Druckänderungen vermeiden
- Es wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

Körperareale: Gb 30, alle großen Muskelareale, Akupunkturpunkte, die in der Tiefe liegen

Wirkung: lindert Schmerzen, aktiviert Leitbahnen und Verbindungen, löst Stasen, bewegt Qi und Xue

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Allgemeine Indikationen: muskuläre Verspannung, Schmerz

Absolute Kontraindikationen: keine

Qia Fa – mit dem Fingernagel drücken – „Fingernadeln“ (Zhi Zhen Fa)

Ist eine Variation von An Fa.



▶ **Abb. 4.13** Qia Fa.

In dieser speziellen Variation von An Fa wird statt mit der Fingerbeere mit der Kuppe oder mit dem Nagel tief gedrückt.

Technik (▶ Abb. 4.13):
- punktuelles Drücken auf einem Punkt
- Qie Qia – schneidendes Tiefdrücken entlang einer Linie, an den Extremitäten von distal nach proximal

Wirkung: Der Patient verspürt bei richtiger Ausführung das De-Qi-Gefühl. Die Blutzirkulation wird angeregt, Muskeln entspannen sich, Shen wird erfrischt.

Allgemeine Indikationen: muskuläre Verspannung, Schmerz

Absolute Kontraindikationen: Neigung zu Hämatombildung

Na Fa – Greifen, Heben

Na Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.



▶ **Abb. 4.14** Na Fa – Bauchlage.

Technik: Die Fingerbeeren des Daumens und Zeigefingers (Zangengriff) oder mehrere Finger greifen eine Hautwulst und das darunter liegende Muskelgewebe und ziehen es leicht vom Körper weg. Anschließend wird der Muskel wieder abgesetzt, nicht fallen gelassen (▶ **Abb. 4.14**).
- erst mit wenig Kraft arbeiten, stetig stärker werdend
- rhythmisch stetig arbeiten
- im Wechsel lösen und zugreifen
- mehrere Wiederholungen
- nach dieser Technik den Behandlungsbereich sanft ausstreichen
- Die Technik kann ein- oder beidhändig ausgeführt werden.

Körperareale: alle Körperbereiche

Wirkung: Erwärmen und Lösen der Muskulatur, schmerzlindernd, Qi- und Xue-Zirkulation anregend, Wind-Kälte austreibend, Leitbahnen öffnend, analgetisierend

Allgemeine Indikationen: Kälteerkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparates, Schwindel, Verletzungen der Sehnen, gastrointestinale Dysfunktion, Schmerz

Absolute Kontraindikationen: keine

Merke
Diese Technik wird meist mit der Technik Nie Fa kombiniert.

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Na Fa am Abdomen



▶ **Abb. 4.15** Na Fa – Rückenlage.

Technik (▶ Abb. 4.15):

- Hände liegen parallel auf der Medianlinie unterhalb des Xyphoids
- Hände greifen und heben eine Bauchfalte
- Bauchfalte absetzen
- nach abdominal durcharbeiten

Wirkung: harmonisierend, die Verdauung anregend

Absolute Kontraindikationen: keine

Nie Fa – Kneifen

Nie Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.



▶ **Abb. 4.16** Nie Fa.



▶ **Abb. 4.17** Nie Fa.

Technik (▶ Abb. 4.16, ▶ Abb. 4.17):

- Haut und Unterhaut werden bei dieser Technik mit allen Fingern oder mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger zusammengedrückt, gleich anschließend oder nach einigen Sekunden wird der Griff gelöst.
- Die Technik soll keine Schmerzen auslösen.
- Am Rücken wird mit allen Fingern eine Hautrolle gegriffen, die Haut wird abgehoben und der Griff wieder gelöst, die nächste Hautrolle wird gegriffen. Von kranial nach kaudal durcharbeiten „Haut abziehen“. (▶ **Abb. 4.14**)

Körperareale: Schulter-Nacken-Bereich, Rücken, Extremitäten

Wirkung: Verspannung von Muskeln und Sehnen lösen, Harmonisieren, Leitbahnen und Luo-Gefäße durchgängig machen

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Merke
Diese Technik wird häufig in Kombination mit der Technik Na Fa angewandt, stärkeres Greifen und gleichzeitiges Kneifen.

Mo Fa – kreisendes Reiben oder Streichen

Mo Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.



▶ **Abb. 4.18** Mo Fa.

Technik: Mit einer Handfläche oder beiden Handflächen, den Daumen, zwei, drei oder vier Fingern wird eine klein- oder großflächig kreisende Bewegung ausgeführt, wobei es zu einer kreisenden Verschiebung der Ober- zur Unterhaut bis maximal zur Muskulatur kommt (▶ **Abb. 4.18**).

- bis zu 120 kreisende Bewegungen pro Minute
- mit moderatem Druck, die Haut sollte nicht stark verschoben werden
- ruhig und gleichmäßig in einer Linie kreisend streichen
- Im Abdominalbereich wird die Technik 36-mal im Uhrzeigersinn wiederholt angewandt.

Körperareale: Diese Technik wird hauptsächlich im Kopfbereich, im Thorax- und Abdominalbereich und an den Extremitäten eingesetzt.

Wirkung: Qi- und Xue-Zirkulation in der Oberfläche anregend, durchblutungsfördernd, entspannend, beruhigend, schmerzlindernd, wärmend, Nahrungsstagnation lösend

Allgemeine Indikationen: Zephalgien, harmonisiert den Abdominalbereich bei Diarrhö oder Obstipation, Dysmenorrhö, Infertilität, Stress

Absolute Kontraindikationen: keine

Tai Chi Mo Fa – kreisendes Streichen

Ist eine Variation von Mo Fa.



▶ **Abb. 4.19** Tai Chi Mo Fa.

Diese Technik wird im Bereich des Bauchnabels angewandt (▶ **Abb. 4.19**).

Lagerung des Patienten: Patient liegt in Rückenlage

Technik:

- Der Therapeut steht mit Blickrichtung Abdomen.
- Die Hände des Therapeuten werden übereinander auf den Bauchnabel gelegt und im Uhrzeigersinn auf dem Bauchnabel bleibend sanft kreisend bewegt.

Wirkung: Harmonisieren, Wärmen und Stärken des Abdominalbereichs

Allgemeine Indikationen: Beschwerden im Abdominalbereich

Absolute Kontraindikationen: nach Operationen oder Eingriffen am Abdomen

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Sachverzeichnis

A

Abrechnung 218
Achillessehne 185
Achillodynie 185
Acht Behandlungsprinzipien 29
– Bu Fa – Tonisieren und Stützen 29
– Han Fa – Schweiß treiben, Ausleiten 30
– He Fa – Harmonisieren 30
– Qing Fa – Kühlen, Ableiten, Klären 30
– San Fa – Abführen, Zerstreuen, Auflösen 30
– Tong Fa – Lösen von Qi- und Xue-Blockaden 30
– Wen Fa – Wärmen, Dynamisieren 30
– Xie Fa – Ausleiten, Sedieren, Zerstreuen 30
Adipositas 201
Akupunktur 16
Akupunkturpunkte 25
Alkoholtinktur 214
Anamnese 54
Anamnesebogen 110
Angst 24
Anomalien 59
Areflexie 67
Arme, Grundbehandlung 142
Arthrose 184
– primäre, idiopathische 184
– sekundäre 184
Arthrosis deformans 184
Ashi-Punkte 42
Asthma bronchiale 195
Atemnot, anfallsweise 195
Atemübung 162
Atemwegsverengung 195
Aufklärungspflicht 95
Außenbandverletzung 205
Außerordentliche Gefäße 42, 53

B

Ba Gang 29
Ba Guan – Schröpfen 16
Bänderabriss 205
Bandscheibenprotrusion 110
Bandscheibenschaden 181
Barfuß-Ärzte 13
Bauch
– Grundbehandlung 140
– Massage 164, 212
Becken, Untersuchung 62
Befunderstellung 54
Behandlungsablauf 119
Behandlungsmodule 129
Behandlungsphasen 117
Behandlungsregeln 120
Behandlungsstrategie 110
– Entwicklung 117
– individuelle 54
Behandlungsstrategien 172
Behandlungstechniken, spezielle 97
– BWS-Techniken 98
– HWS-Techniken 97
– LWS-Techniken 100
Behandlungsvorbereitung
– für den Patienten 31
– für den Therapeuten 31
Beifuß 204
Beine, Grundbehandlung 148
Beinlängendifferenz 65, 178
– Regulation 66
Berufskunde 217
Berufsverbände 218
Beweglichkeit, Funktionsprüfung 63
Bewegungsapparat
– Erkrankungen 173
– Erkrankungen nach TCM 173
– Inspektion 59
– Läsionen 39
– Palpation 59
– schulmedizinische Funktionstests 59
Bewegungsmuster, pathologische 178
Bewegungsphysiologie 59
Bi-Syndrom 187
Blockierungen 95
Blut-Stase 128
Böhler-Zeichen 64, 66
Bone-Healing-Granulat 207
Brown-Pflaster 214
Bu – Stützen 29

C

Chi-Position 57
Cun-Position 57

D

Dekokt 19
Diagnose
– durch Gerüche 58
– durch Stimme und Atmung 58
Diagnostik, nach TCM 54
Diarrhoe 198
– Typ Milz-Schwäche 198
– Typ Nieren-Yang-Schwäche 198
Diätetik 188
Distorsion 205
– Fußgelenk 206
– Handgelenk 206
– Kniegelenk 206
Distorsionen 204
Durchblutungsstörungen 178
Durchdringungsgefäß (Chong Mai) 53
Dysfunktion
– craniomandibuläre (CMD) 177
– erektile 202
Dysmenorrhö 192

E

Einzelbehandlung 129
Ellenbogengelenk, Untersuchung 65
Emotionale Faktoren 24
Energiekreislauf 160
Energiezustand 54
Engpass-Syndrom 178
Entzündung, akute 185
Entzündungsreaktionen 178
Epicondylitis humeri 180
Erkrankungen
– Extremität
  – obere 39
  – untere 40
– gynäkologische 40, 192

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

– innere 196
– neurologische 189
– Rheumatischer Formenkreis 40
Extremität, obere, Behandlungstechnik 105
Extremität, untere, Behandlungstechniken 108
Extremitäten, Inspektion 60

F

Faktoren
– emotionale 173
– klimatische 173
– pathogene 158
Fazialisparese, idiopathische 189
Fibromyalgie 186
Fingergelenke, Mobilisation 107
Frakturen 204
Freude 24
Frozen Shoulder 179
Fülle, energetische 29
Fünf Elemente 42
Funktionsanalyse, allgemeine 120
Funktionskreise 24, 54
Fuß
– Grundbehandlung 153
– Untersuchung 66
Fußgelenke, Behandlungstechnik 106
Fußmassage 164
– Salbe 212

G

Gangbild 178
Gangstörungen, Untersuchung 61
Ganzkörperbehandlung 129
Ganzkörpermassage 156
Ganzkörpertechniken 109
Gebührenordnung 218
Gelenkbeweglichkeit 120
Gelenkblockierung 95
– der BWS 95
– der HWS 95
– der LWS 96
Gelenke, Funktionsprüfung 60
Gelenkprellung 205
Gelenkschmerzen 172
Gesicht
– Grundbehandlung 132
– Massage 163
Gesundheit und Krankheit; Definition nach der TCM 158
Glyzerin 213
Grippaler Infekt 195
Gua Sha – Schaben 16
Gürtelgefäß (Dai Mai) 53

H

Halswirbelsäulensyndrom 174
Hämatom 204
Hand/Finger, Untersuchung 65
Handgelenke
– Behandlungstechnik 106
– Mobilisation 107
Hauptleitbahnen 42
Hautreizungen 211
Heilerlaubnis 16
Heilpraktikererlaubnis 218
HNO-Erkrankungen 194
Hüftgelenk, Untersuchung 65
HWS-Syndrom 175
Hypertonie 199
– durch Leber-Yang-Fülle 199
– durch Schleim-Nässe-Blockade 199
Hypotonie 200
– durch Qi- und Blut-Mangel 200
– orthostatische 200
– Typ Leber- und Nieren-Yin-Schwäche 200

I

IGS-Blockade 103
– funktionelle 183
Iliosakralgelenk (ISG), Mobilisation 103
Impingement-Syndrom 178
Inspektion, nach TCM 54
Ischialgie 181
Ischiolumbalgie 181
ISG (Iliosakralgelenk) 103

K

Kältebehandlung 204
Kapselfibrose 184
Karpaltunnelsyndrom (KTS/CTS) 180
Kinder-Tuina 13
– Entwicklung, geistige und körperliche 13
– Fieber 13
– Gedeihstörungen 13
– Infektanfälligkeit 13
– Schlafstörungen 13
– Verdauungsstörungen 13
Klimakterium, Beschwerden 193
Kniegelenk, Untersuchung 66
Knochenhautverletzung 205
Knorpeluntergang, progressiver 184
Konstitutionsanalyse 115
Konstitutionstypen
– Yang-Typ 121
– Yin-Typ 121
Konstitutionstypen, chinesische 122
– Konstitution Erde – Milz-Pankreas 122
– Konstitution Feuer – Herz 122
– Konstitution Holz 122
– Konstitution Metall 122
– Konstitution Wasser 123
Kontusionen 204
Konzentrationsschwäche 202
Konzeptionsgefäß (Ren Mai) 53
Kopf
– Grundbehandlung 129
– Massage 163
– Untersuchung 67
Kopfbereich, Schmerzen 191–192
Kopfschmerz Typ Milz-Schwäche 192
Kopfschmerz Typ Wind-Kälte 191
Körperareale 129
Körperdehnung 110
Körperharmonie 14
Krankheitsbilder 172
– Innere Medizin 40
– neurologische 40
– orthopädische 39
Kräuter 204
Kräuterpfalster 214
Kräuterrezepturen 19, 189, 215
– individuelle 191
Kräutertinktur 214
Kräuterzubereitungen 211
Kreuzbandschaden, Funktionstest 66

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

L

Lasègue-Zeichen 64
Leber-Qi-Stagnation 124
Leitbahnen 12, 173
– tendinomuskuläre, Pathologie 43
– tendinomuskuläre (TML) 42
Leitbahnsystem Jing Luo 41
Leitsymptome, Übersicht 220
Lenkergefäß (Du Mai) 53
Lumbago 181
Lumbalgie 181
– akute 181
Lumboischialgie 181
Luo-Gefäße 42
Luo-Netzleitbahn 42

M

Mangel-Störungen 191
Massage, konstitutionelle 123
Massageöle 16
Massagepraxis, westliche 14
Mausarm (RSI) 183
Meister Li Zhi-Chang 161
Meniskusschaden, Funktionstest 66
Meridiane 12
Migräne 190–191
Migräneattacken 190
Migränetrigger 190
Milgram-Test 64
Milz-Qi-Mangel 126
Ming-Dynastie 13
Mobilisationstechniken 91
– allgemeine 94
Morbus Sudeck 207
– Handbehandlung 209
– Schulterbehandlung 208
Moxa 204
Moxakegel 18
Moxakraut 18
Moxalampe 18
Moxazigarren 18
Moxibustion 17
Muskelfunktionsprüfung 62
Muskulatur
– Inspektion 60
– Untersuchung 61
Myogelosen 173

N

Nacken
– Grundbehandlung 134
– Massage 163
Narbenbehandlung 206
Neutral-Null-Methode 118
Nieren-Yang-Mangel 127
Nieren-Yin-Mangel 127

O

Obere Extremität, Massage 163
Obstipation 196, 212
– durch Kälte 197
– Typ Fülle 196
– Typ Qi- und Blut-Schwäche 197
Ohrakupunktur 16
Öle 211
– Basisöl 211
– Gesichtsöle 211
– Grundrezept 212
– Ingweröl-Rezeptur 212
– Johanniskrautöl (Rotöl) 211
– Majoran-Calendula-Öl-Rezeptur 212
– Massageöle 211–212
– Mentholkampferöl 213
– Nachtkerzenöl 211
– Olivenöl 211
– Rezepturen 212
– Sesamöl 211
– Shaolin-Öl-Patentmedizin 213
– Trägeröle 211
– Trägerölmischung 212
– Zimtöl-Rezeptur 212
Ott-Zeichen 63

P

Pathogene Faktoren
– Äußere 22
  – Feuchtigkeit 23
  – Hitze 22
  – Kälte 22
  – Trockenheit 24
  – Wind 22
– Innere 24
– Neutrale 24
Patientendatenbogen 218
Payr-Zeichen 66
Perkussionstechniken 89
Phalen-Test 181
Philosophie, chinesische 20
Phytotherapie, chinesische 19
Prävention 157
Projektionsstellen 173
Puder 213
– Kinderpuder 213
– Kräuterpuder 214
Puls-Qualitätspaare 58
Pulsdiagnose 57, 115
Pulspalpation 57
Pulsposition, Organzuordnung 57

Q

Qi
– Fülle 158
– Pflege 159
– Schwäche 158
– Stagnation 158
– Stauung 191
Qi Gong 14, 39
Qi-Dusche 161
Qi-Gong-Zustand 160
Qi-Mangel, örtlicher 173
Qi-Schwäche 123
Qi-Stagnation 24

R

Reflexe, Untersuchung 67
Reflexzonen-Massage 218
Regionen, subkutane 53
Reiztherapie 16
Rheumatischer Formenkreis 186
Rhinitis 211
– allergische 194
Rotatorenmanschettenruptur 178
RSI (Mausarm) 183
Rücken, Grundbehandlung 145
Rückenmarktumoren 181
Rückenschmerz 172

S

Säfte 213
– Ingwersaft 213
– Knoblauchsaft 213
– Pfefferminzsaft 213
– Zwiebelsaft 213
Säftezustand 54
Salbenrezeptur 212
Schlafstörungen 203
Schleim 23

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Schmerzanamnese 173
Schmerzcharakter 172
Schmerzen, nach TCM 172
Schmerzentstehung 172
Schmerzskala 113
Schmerzsyndrom, lumbales 181
Schober-Zeichen 64
Schock 24
Schonhaltung 178
Schreck 24
Schröpfen 16
– blutiges 17
– Sonderformen 17
– trockenes 17
Schubladentest 66
Schubmobilisation 105
Schulter, Läsionen 178
Schulter-Arm-Syndrom 179
Schultergelenk 105
– Ba Shen in Rückenlage 106
– passive Mobilisation 105
– Untersuchung 65
Schulterschmerzen 178
Schüttelübung 159
Schwäche, energetische 29
Sedieren 29
Selbstbehandlung 175, 188, 197
Selbstbehandlung Therapeut 32
– Energiedusche 32
– Qi Gong 39
– Selbstmassage 33
Selbstmassage 190, 197
– Übungen 161
Sonderleitbahnen 42
Sorge 24
Sorgfaltspflicht 40
Spinalnerven, Untersuchung 68
Sportverletzung 205
Sprunggelenk, Untersuchung 66
Stauungszustände, energetische 214
Steinmann-Zeichen 1 und 2 66
Stirnkopfschmerz 211
Störungsmuster 42
Stressabbau 162
Substanzen (Säfte) 21
– Jing 21
– Qi 21
– Shen 21
– Wei Qi 21
– Xue 21
Symphytum officinalis (Beinwell) 215

T

TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) 13
TCM-Diagnostik 20, 119
TCM-Theorie 20
Tendovaginitis 188
Thorax
– Grundbehandlung 138
– Massage 164
TML (tendinomuskuläre Leitbahnen 42
Tonisieren 29
Traktionstechniken 94
– allgemeine 96
Trauer 24
Traumapille 207
Traumata 204
Traumatologie 204
Trendelenburg-Zeichen 64
Tuina
– Ausbildung 13
– Therapiestrategie 14
– Wirkung nach TCM 14
– Wirkung nach westlicher Sicht 15
Tuina in China 13
Tuina-Behandlung
– allgemeine Indikationen 39
– Kontraindikationen 40
– Reaktionen 40
Tuina-Massage 13
– Prävention 13
– Selbstbehandlung 13
Tuina-Massage-Techniken 70
Tuina-Techniken 223
– allgemeine 74
– Einführung 69
– Übersicht 70
Tuina-Therapeut 13, 15
– Ausbildung 14
– Fachkompetenz 15
– Methodenkompetenz 15
– Selbstkompetenz 15
– Sozialkompetenz 15
Tuina-Therapie 218
Tumoren, intraabdominelle 181
Tunia-Behandlungsabfolge, individuelle 117

U

Übungsanleitungen 159
Untere ventrale Extremität, Massage 164
Untersuchung, körperliche 60, 118
Untersuchungen, ergänzende 63
Untersuchungsmethoden, spezifische 60

V

Verletzung
– Akutphase 204
– Gelenke 205
– Regenerationsphase 205
– Reparationsphase 204
Vogelpicktechnik 18

W

Westliche Diagnose 119
Wirbelsäule, Untersuchung 62
Wirbelsäulenschäden 181

X

Xie – Ableiten/Ausleiten 29

Y

Yang-Zustand 159
Yin und Yang 20
Yin-Zustand 159
Yunnan Baiyao (Patentrezeptur) 214

Z

Zervikobrachialgie 179
Zorn 24
Zungendiagnose 115
Zungeninspektion 54

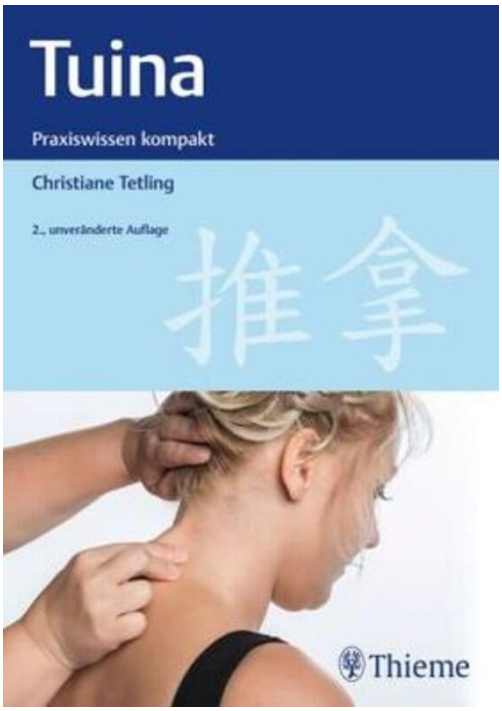
aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Christiane Tetling

Tuina - Praxiswissen kompakt

232 Seiten, kart.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de