



Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin &
Klassische Akupunktur
Monika Krautwurst
Heilpraktikerin
Neumarkt 47 · D-50667 Köln · Tel. 0221-98 33 459
Sprechstunden nach Vereinbarung

(Quelle: www.AGTCM.de)

Was ist Tuina-Anmo?

Die Tuina-Therapie ist neben Arzneimitteltherapie, Akupunktur, Diätetik und Qigong eines der fünf wesentlichen Heilverfahren der Chinesischen Medizin (CM).

Tuina-Anmo bezeichnet die traditionelle manuelle Therapie der Chinesischen Medizin. Der Begriff entstand aus einer bildhaften Beschreibung wesentlicher Behandlungstechniken, wie

- Tui – Schieben, Stoßen,
- Na – Greifen, Nehmen, Anheben,
- An – Drücken,
- Mo – Reiben, Streichen.

In China werden je nach Region eine oder beide Begrifflichkeiten verwendet. In der Bundesrepublik wie auch in anderen Ländern hat sich mittlerweile der Begriff Tuina durchgesetzt und etabliert.

Die Tuina-Therapie umfasst muskuläre Massage, chiropraktische Manipulationen, aktive und passive Gelenkmobilisation, sowie Akupressur entlang der Leitbahnen (Meridiane) und deren Punkten. Wir sprechen im allgemeinen von Tuina-Massage, da die Massage einen großen Anteil der Behandlung ausmacht.

Ursprung und Entwicklung

Die Massagetherapie ist die älteste Therapiemethode in der medizinischen Geschichte Chinas. Noch vor dem Einsatz von Werkzeugen, wie Steinspitzen und später Metallnadeln zur Akupunktur, benutzten die Menschen ihre Hände, um Leiden zu lindern und die Krankheit im wahrsten Sinne des Wortes „in die Hand zu nehmen“. So wurden vor über 4000 Jahren die ersten Manipulationen und Lokalisationen zunächst intuitiv und später systematisch erarbeitet und erfasst.

Die frühen Heilkundler Chinas fanden heraus, dass gewisse Punkte bei Stimulation eine bestimmte Wirkung erzielten. Es wurden Verbindungen dieser oberflächlichen Punkte untereinander gefunden, die dann als Leitbahnen (Meridiane) bezeichnet wurden. Aber auch im Inneren verbinden diese Bahnen alle Organe und Körperteile wie ein Netzwerk miteinander. In diesen Bahnen zirkuliert das Qi, die sog. Lebensenergie, und in Abhängigkeit davon auch das Blut. Somit werden diese beiden Anteile bei der Behandlung stimuliert, und dadurch der Stoffwechsel und die Durchblutung beeinflusst. Über viele Jahrhunderte wurden diese medizinischen Kenntnisse im alten China von Heilkundigen an ihre Schüler weitergegeben und auch später an professionellen Lehrinstituten und medizinischen Universitäten gelehrt. Heute gibt es jedoch nicht mehr viele dieser Meister, die ihr Wissen direkt an ihre Schüler vermitteln. Aber auch in der Volksheilkunde verbreiteten sich einfache Kenntnisse der Massagekunst.

In China sind zu früheren Zeiten viele klassische Bücher über die Heilkunst und somit

auch über die Massage verloren gegangen. Das heute bekannteste und noch erhaltene Buch ist das „Huang Di Nei Jing“ (Der innere Klassiker des Gelben Kaisers), das auf etwa 300 vor unserer Zeitrechnung zurückdatiert werden kann. In diesem ältesten noch existierenden Dokument wird auch die Massage beschrieben. Dieses zusammen getragene Werk der alten Heilkunde ist bis heute die wichtigste Grundlage der Ausbildung in chinesischer Medizin.

Die Ausbildung in China wird heute überwiegend an TCM-Hochschulen und Lehrkrankenhäusern vermittelt und dauert 5 Jahre. Ein Teil des Studiums bezieht sich auch auf Inhalte der westlichen Medizin. Jeder Student studiert somit in den Grundlagen alle Methoden der TCM und spezialisiert sich dann auf einen Fachbereich, wie etwa die Tuina-Therapie.

In der Bundesrepublik hielt als erstes die Akupunktur in den 20er Jahren Einzug. Etwas später wurde dann die Akupressur populär, die allerdings nur einen Teilbereich der Tuina-Therapie darstellt. Pharmakologie, Ernährungstherapie und Qigong (einschließlich Taijiquan) kamen als Pfeiler der TCM in den letzten Jahren hinzu. Die eigentliche Tuina-Therapie fand ab den 80er Jahren langsam Verbreitung.

Die Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V. setzt sich in der Bundesrepublik für einen guten Ausbildungsstandard in allen Teilbereichen der Chinesischen Medizin ein. In dem Fachbereich Tuina findet ein reger Austausch über Inhalte der Tuina-Therapie und über die stetige Verbesserung der Ausbildung statt.

Gesundheit und Krankheit aus chinesischer Sicht

Gesundheit aus chinesischer Sicht wird durch das Gleichgewicht der Kräfte von Yin und Yang gewährleistet. Sobald ein Ungleichgewicht, ein Zuviel oder Zuwenig besteht, sprechen wir von einer „Disharmonie“, die sich zu einer „Krankheit“ entwickeln kann. Dieses kann sich sowohl auf der funktionellen als auch auf der strukturellen Ebene zeigen. Da die chinesische Medizin auch eine energetische Medizin ist, können somit reine Funktionsstörungen gut erfasst werden. Darunter fallen auch sämtliche sog. psychosomatischen Krankheiten. Die Beschwerden müssen nicht messbar oder bildhaft nachgewiesen werden, um sie als existent zu erfassen. Viele Symptome sind energetisch nachvollziehbar und können von daher entsprechend behandelt werden.

Chinesische Medizin

Die traditionelle Medizin Chinas hat sich über mehrere Jahrtausende entwickelt und sich bis heute bewährt. In ihrer Einfachheit kann sie das Wesentliche erkennen und die Krankheit an der Wurzel erfassen.

In der Therapie geht es im wesentlichen nicht um die Behandlung von Symptomen, sondern um das Erkennen der ursächlichen Zusammenhänge, so dass der ganzheitliche Komplex sichtbar wird. Aus diesem Grunde ist es auch möglich, präventiv zu behandeln und dem Patienten entsprechenden Rat zur Lebensweise und Gesundheitspflege zu geben. Der Patient wird dazu angeregt selber an seiner Genesung mitzuarbeiten, indem ihm ein individuelles Übungsprogramm und Ernährungsratschläge mit auf den Weg gegeben werden.

Diagnostik in der Tuina-Therapie

In der chinesischen Medizin wird die Ursache von Krankheiten in einem Zusammenspiel verschiedener Faktoren gesehen, und so muss auch eine differenzierte Befundaufnahme erstellt werden.

Es wird für jeden Patienten eine Anamnese (Krankheitsgeschichte) erhoben. Erfragt werden u.a. frühere Krankheitssituationen (angefangen von der Familie über das Kindesalter bis zur Gegenwart), um die Konstitution und den allgemeinen Gesundheitszustand zu erfassen. Eine weitere Befragung erfasst spezifische Bedingungen des Patienten (z.B. Temperaturempfinden, Ernährungsverhalten, Schlafverhalten). Das genaue Krankheitsgeschehen und deren Verlauf muss vom Patienten geschildert werden. In Bezug auf den Bewegungsapparat werden auch schulmedizinische Diagnoseverfahren, wie z.B. Röntgen oder CT (Computertomografie) hinzugezogen.

Zur traditionellen chinesischen Diagnostik gehört auch die Inspektion von Puls und Zunge, sowohl bei der Erstanamnese als auch bei jeder weiteren Konsultation. Beide Verfahren geben Hinweis auf den aktuellen Zustand der inneren Bedingungen des Körpers.

Des Weiteren werden noch verschiedene Funktionstests ausgeführt, um das Ausmass von Bewegungseinschränkungen zu erfassen. Mit besonderer Prägnanz und Sorgfalt werden die betroffenen Körperpartien befühlt und untersucht. Die Tests erstrecken sich jedoch auch auf weitere Körperteile und Körperbereiche und die Beschaffenheit von Haut und Gewebe.

Es werden hierdurch nochmals Rückschlüsse auf die Allgemeinsituation gezogen und die Partien des Körpers lokalisiert, auf die sich die Beschwerden beziehen. Aufgrund des Temperaturverhaltens der betroffenen Region lässt sich feststellen, ob es sich um eine Entzündung oder um einen Kälteprozess handelt. Ebenso können Fülle- oder Leerezustände diagnostiziert werden. Daraus lässt sich wiederum der Rückschluss ziehen, ob es sich um eine Stauungssituation oder eine Mangelversorgung handelt.

Die Behandlung mit Tuina

Die Behandlung richtet sich nach dem erfassten Befund bzw. der Diagnosestellung. Auch die Konstitution und der aktuelle Zustand des Patienten sind ausschlaggebend. Ist der Patient sehr schwach und gebrechlich, kann eine Qigong-Massage angewandt werden, bei der die Massagetechniken Anwendung finden, jedoch keine Kraft eingesetzt wird, sondern nur mit Qi (Energie) gearbeitet wird.

Generell wird die Tuina-Behandlung von Patienten sehr gerne angenommen. Schon während und direkt nach Beendigung der Massage wird der Patient in der Regel eine Besserung seiner Beschwerden empfinden.

Die Behandlung eines Körperteiles beträgt zwischen 15 bis 20, maximal 30 Minuten für grosse Bereiche, wie z.B. dem Rücken. Es werden aber auch gezielt längere Massagen von einer Stunde ausgeführt, um den ganzen Körper zu behandeln.

Welche Krankheiten eignen sich zur Behandlung?

Akupunktur und Tuina gehören zum Fachbereich Wai Ke (Äußere Medizin) im Gegensatz zur Arzneimitteltherapie, die zum Fachbereich Nei Ke (Inneren Medizin) gehört. Die Domäne der Tuina-Therapie sind die Bereiche Orthopädie (Beschwerden des Bewegungsapparates) und Traumatologie (verletzungsbedingte Beschwerden und Krankheitsbilder). Somit können sowohl degenerative als auch akute Prozesse mit Tuina behandelt werden.

Bis zu einem gewissen Grad kann Tuina genauso wie Akupunktur auch bei inneren Krankheitsgeschehen angewendet werden. Eine äußere Therapie kann jedoch keinen inneren Mangel beseitigen, deshalb kann bei vielen Krankheiten zusätzlich auf den

Einsatz von z.B. Kräutermedizin nicht verzichtet werden.

Für wen ist Tuina besonders gut geeignet?

Besonders gut geeignet ist die Tuina-Therapie bei Patienten mit Beschwerden des Bewegungsapparates, bei Patienten mit emotionalen Störungen sowie bei Nadelangst. Auch für Patienten, die aufgrund einer Schwäche nicht genadelt werden können, ist die Tuina-Therapie durchaus noch angezeigt, da sie auch tonisierend eingesetzt werden kann. Dieses betrifft insbesondere ältere Menschen und Patienten, die unter einer langen, schweren Krankheit leiden. Die Tuina-Therapie kann auch für Kinder ab dem Säuglingsalter sehr wirkungsvoll eingesetzt werden.

Einen besonders guten und die Behandlung verstärkenden Effekt hat die Kombination von Akupunktur und Tuina.

Wieviele Behandlungen?

Die Behandlungsdauer ist abhängig von der individuellen Fähigkeit zur Regeneration. In der Regel werden bei sehr akuten Fällen die Behandlungen an drei bis fünf aufeinander folgenden Tagen ausgeführt.

Bei subakuten Beschwerden wird zweimal wöchentlich über die Dauer von ein bis zwei Monaten behandelt. Bei chronischen Geschehen wird eine wöchentliche Behandlung von zwei bis drei Monaten angesetzt. Dieser Zeitraum kann durchaus individuell verlängert werden. Gerne wird auch eine den Zustand erhaltende Massage im Sinne der Prävention (Vorbeugung) über längere Zeit durchgeführt.

Die Arbeitsgemeinschaft

Der Therapeut, bei dem diese Information ausliegt, ist Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V. Die Arbeitsgemeinschaft ist ein unabhängiger Verein, der sich seit 1954 der Aus- und Fortbildung sowie der Förderung und Verbreitung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) widmet. Diese umfasst Akupunktur, Moxibustion, Kräuterheilkunde, Diätetik, Chinesische Massage, Qigong und Taijiquan).

In der Zeit (2003) sechs Ausbildungszentren werden dreijährige Akupunkturausbildungen angeboten; außerdem an fünf Orten (Berlin, Wuppertal, München, Hamburg, Offenbach) zweijährige Kräuterheilkunde-Ausbildungen.

Die wichtige Aufgabe der Fortbildung obliegt den Arbeitskreisen (AK), die mit ihren Veranstaltungen sowohl die Fertigkeit für die Praxis als auch das theoretische Wissen erweitern wollen.

Zudem findet alljährlich ein internationaler Kongress für unsere Mitglieder und Gäste in Rothenburg o.d.T. statt, der Orientierung in dem großen Feld der TCM geben soll.

Die jährlich veranstalteten Chinastudienreisen über fünf und mehr Wochen sind genauso wie die von der Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V. vermittelten Klinikpraktika Teil des Fortbildungsprogramms. In diesem Sinne wurde 1993 ein Partnerschaftsvertrag mit der Chengdu University of TCM in Chengdu, Provinz Sichuan, VR China geschlossen.