



Sie konnte Kopf und Arme kaum noch bewegen

Britta Steinprinz (45): Tuina-Massage löste alle Verspannungen!

Ein Schulter-Nacken-Syndrom bescherte der Kölnerin schlimme Schmerzen. Die fernöstliche Behandlung machte sie wieder beweglich

Britta erinnert sich noch gut an diesen Morgen: Sie föhn-te gerade ihre Haare, als das Telefon klingelte. „Ich drehte mich abrupt um. Und da zuckte es wie ein Blitz durch meine Schulter und meinen Nacken!“

Danach war nichts mehr wie früher. „Ich musste mir schon beim Anziehen Tricks einfallen lassen, denn meine Schultern waren total steif, und meinen Kopf konnte ich kaum noch drehen. Die Schmerzen zogen bis in die Arme hinein.“ Auch das Autofahren wurde zur Zitterpartie, denn die Innenarchitektin konnte nicht mehr zu den Seiten blicken. Zwei Mal war sie beim Orthopäden und bekam schmerzlindernde Spritzen. Doch immer kehrte der Schmerz zurück.

Dann half ihr der Zufall weiter: Britta erhielt den Auftrag, eine Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin in Köln einzurichten und lernte dabei Heilpraktikerin Monika Krautwurst kennen. Die sah sofort, was mit ihr los war, und bot ihre Hilfe an.

Der Puls zeigt den Zustand der inneren Organe an

Zuerst machte sie eine Zungen- und Puls-Diagnose. Diese ist fester Bestandteil der chinesischen Medizin – und so etwas wie eine „Ganzkörperuntersuchung“. Der Puls wird an drei verschiedenen Punkten untersucht und zeigt den Zustand der inneren Organe Darm, Herz, Lunge, Nieren, Galle, Blase und Magen. Nicht nur die Frequenz, auch Rhyth-



„Keine Schmerzen“

Nach der Puls-Diagnose (oben r.) bearbeitet Monika Krautwurst Brittas Schultern und Nacken mit kraftvollen Griffen, bis sich die Haut ordentlich rötet (l.). Druck- und Klopfmassage werden hier vereint



Reiben, schieben, streichen: „Tuina“ bringt das „Qi“ – die Lebensenergie – wieder in Balance

i Wo Tuina hilft

■ Hauptanwendungsgebiete sind Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates. Die Massage wird aber auch bei inneren Krankheiten – begleitend zu anderen Therapien – eingesetzt, z.B. bei Bluthochdruck, Asthma, Gastritis, Verstopfung, gynäkologischen Erkrankungen, Schlafstörungen oder Migräne. Eine Behandlung dauert bis zu 60 Minuten und kostet etwa 60 €. Meist sind 10 Sitzungen nötig.

i INFO

Weitere Infos bei der Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V. in Bad Reichenhall, Tel. 08651/690919, www.agtcm.de

mus, Kraft und Art des Pulses werden mit bewertet.

Zur Behandlung schlug Monika Krautwurst dann die „Tuina-Massage“ vor. „Tui“ = schieben, stoßen; „Na“ = greifen, anheben.

Ergänzt werden diese beiden Haupttechniken durch kraftvolles Drücken und Klopfen (z.B. mit der Handkante), durch Zug, kleine kreisende Bewegungen, sanftes Streichen oder auch Schütteln der Haut.

Obwohl die Therapeutin vor allem Rücken und Schultern bearbeitet, hat diese Massage nicht nur diese Problemstellen im Visier, sondern den ganzen Menschen. Monika Krautwurst, auch Dozentin für Tuina, erklärt: „Wir arbeiten entlang der Meridiane, also der Energieleitbahnen, auf denen die 360 Akupunk-

turpunkte liegen. Sie durchziehen den ganzen Körper wie ein Netzwerk und verbinden alle Organe miteinander. Auf diesen Bahnen zirkuliert die Lebensenergie „Qi“. Je nach Technik, verteilen wir sie im Körper.“

Das Gleichgewicht wieder herzustellen ist also die Hauptaufgabe des Verfahrens: Energie wird, wo zu viel davon da ist, ausgeleitet und dort zugeführt, wo sie fehlt. Gleichzeitig lockert „Tuina“ – wie herkömmliche Massagen auch – Muskeln, Sehnen und Bänder; sie löst Blockaden, entsorgt Giftstoffe und fördert die Durchblutung.

Schon nach dem dritten Besuch konnte Britta ihren Kopf wieder drehen. „Und heute, nach zehn Massagen, sind Anziehen oder Autofahren überhaupt kein Problem mehr. Ich bin die leidigen Schmerzen endlich los!“