

Die besten Natur-Heilverfahren



Tuina-Massage

Gezielte Griffe lösen die Fesse um meinen Kopf

Wie sie wirken + Wann sie helfen

Nur mühsam konnte die junge Frau ihre ständigen Kopfschmerzen vor ihrer Umwelt verbergen. Dann befreite die alte chinesische Massagetechnik sie davon

Davorka Greiff (37) tanzt auf vielen Hochzeiten. Und das nicht nur im übertragenen Sinn. Die Tanzpädagogin aus Köln leitet Kurse in Volkshochschulen, trainiert Bauchtanzgruppen, unterrichtet in Yoga und kümmert sich um die Integration ausländischer Mitbürger in ihre neue Heimat.

Volles Programm. Nicht zuletzt hat die gebürtige Kroatian auch noch eine Familie mit zwei Kindern zu betreuen. Da ist es nicht verwunderlich, dass ihr die vielen Aufgaben über den Kopf wuchsen, ihn sprichwörtlich einschnürten.

Spannungskopfschmerzen plagten die Powerfrau seit drei Jahren. Von Tabletten aber hielt sie nicht viel. „Lieber biss ich die Zähne zusammen und zeigte niemandem, dass mein Kopf kurz vor dem Platzen war“, erinnert sich die Kölnerin.

Zu viel Stress. Wenn es gar nicht mehr ging, versuchte sie, mit Yoga-Übungen ihr inneres Gleichgewicht zu

stabilisieren. Doch sobald sie wieder in ihrem stressigen Alltag angekommen war, meldete sich auch der Kopfschmerz zurück.

Davorka: „Tanzen soll eigentlich ein Ausdruck der Freude sein. Doch wenn es im Kopf hämmert und pocht, ist es sehr schwer, nach außen ein fröhliches Gesicht zu zeigen. Darum musste ich unbedingt etwas an meiner Situation verändern.“

Konsequent. Für die junge Frau kam nur die Naturheilkunde infrage. Darum bat sie Monika Krautwurst (39) um Hilfe. Die Heilpraktikerin hat sich auf die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) spezialisiert.

Energiestau im Kopf war der Auslöser

Nach einem längeren Vorgespräch folgte eine Pulsdiagnose. Sie gab der Therapeutin weit mehr Informationen als nur die Frequenz des Herzschlags. „Je nach Drucktiefe erkenne ich den Zustand der inneren Organe,

und am Rhythmus, der Kraft und der Form des Pulses kann ich die energetische Situation der Patienten genau beurteilen“, erklärt die Heilpraktikerin.

Kopflastig. Bei Davorka vermutete sie einen Energiestau im Kopf, ausgelöst durch die permanente Anspannung. Der war für die ständigen Kopfschmerzen verantwortlich. Daher musste sie versuchen, einen Ausgleich über die Meridiane herzustellen. Sie entschied sich für die Tuina-Massage, eines der fünf wichtigsten Heilverfahren der Chinesischen Medizin.

Monika Krautwurst: „Wir arbeiten entlang der Meridiane, auf denen die 360 Akupunkturpunkte liegen. Sie durchziehen den ganzen Körper wie ein Netzwerk und verbinden alle Organe miteinander. Auf diesen Leitbahnen zirkuliert die Lebensenergie Qi. Mit speziellen Techniken können wir die Energie im Körper verteilen. Denn ist sie gestaut, wird eine andere Region unterversorgt und kann nicht richtig arbeiten.“

Ausgleich. Bei der Tuina-Massage geht es also in erster Linie darum, die Energie gleichmäßig zu verteilen. Denn ein Schmerz entsteht so-



Therapieschritte: freie Bahn für die Energie



Am Puls der Patientin erkennt die Therapeutin den Energiestau



Mit den Pestle Needles löst sie ihn...



...und leitet ihn durch Akupressur am Fuß nach unten ab

Davorka zeigt m... Yoga-Ü... „Der Baum“, sie ihr in... Gleichge... gefun...



Mit den Fingerspitzen wird der Energiefluss in die richtigen Bahnen gelenkt

wohl bei einem Energieüberschuss als auch bei einem Defizit. Den Ausgleich herzustellen, ist Ziel der Heilmethode.

Nicht nur sanft. Davorka Greiff musste in Bauchlage auf einer Liege Platz nehmen. Dann bearbeitete die Therapeutin Rücken, Nacken und Schultern mit ausgewählten Griffen. Dabei schob sie ganze Hautpartien mit kraftvollen Bewegungen immer wieder hoch, sodass sich die Haut rötete. Andere Stellen wurden mit der Handkante geklopft oder mit den Fingern leicht gestreichelt.

Jede Woche wurde es etwas besser

Die Therapeutin: „Durch die kraftvolle Behandlung werden außerdem Muskeln, Sehnen und Bänder gelockert, Blockaden aufgelöst, Giftstoffe entsorgt und die Durchblutung gefördert. Der Körper kann sich regenerieren, denn die Körperbalance stimmt wieder.“

Verstärkung. Danach behandelte die Heilpraktikerin ausgewählte Akupunkturpunkte mit sogenannten Pestle Needles. Das sind Messinginstrumente für eine verletzungsfreie Akupunktur. „Sie stimulieren die Punkte, ohne dass ich in die Haut einstechen muss. Ich kann damit auf angenehme Weise den Energiefluss auf den Meridianen in die gewünschten Bahnen lenken.“

Erfolg. Davorka fühlte sich nach jeder der fünf Behandlungen befreiter. Heute ist sie wieder voller Elan: „Es war ein tolles Gefühl, als sich nach und nach die Fesseln um meinen Kopf lösten. Jetzt muss ich keine quälenden Kopfschmerzen mehr vor meiner Umwelt verbergen.“

Experte: Weckruf für Selbstheilungskräfte



Monika Krautwurst hat als Heilpraktikerin die Traditionelle Chinesische Medizin studiert

Wir behandeln keine Krankheitssymptome, sondern korrigieren das gestörte Zusammenspiel einzelner Faktoren“, erklärt die Expertin für fernöstliche Heilmethoden.

Meridian-Arbeit. Hierzu gehören neben der klassischen Akupunktur die Tuina-Massage, die Akupressur und die Pestle Needles zur Lenkung der Energie.

Kräuter-Therapie. Für Monika Krautwurst ist die Anwendung von einheimischen Kräutern nach chinesischen Richtlinien die ideale Ergänzung zu ihrer Meridian-Arbeit.

Ernährung Als Grundlage jeder weiteren Behandlung steht für die Heilpraktikerin eine ausgewogene und natürliche Vollwerternährung an erster Stelle.

Info: Massage und Akupunktur zugleich

Tuina ist die älteste Therapiemethode der Chinesen. Seit 4000 Jahren wird sie von den fernöstlichen Heilkundlern praktiziert.

Vorläufer der Akupunktur. Der Name setzt sich zusammen aus Tui = schieben, stoßen und Na = greifen, anheben. Neben diesen häufig angewendeten Griffen gibt es weitere 30 Haupttechniken. Sie umfassen die Lockerung der Muskeln, Sehnen und Bänder, chiropraktische Manipulation, aktive und passive Gelenkmobilisation sowie Akupressur an ausgewählten Akupunkturpunkten

Hauptziel: Energieausgleich. Im Gegensatz zur westlichen Massage orientiert sich Tuina an den Meridianen. Dadurch werden auch weiter entfernte Organe und

Körperregionen erreicht. Wichtig ist, dass die Lebensenergie wieder ungehindert fließt.

Kraftvoll, aber angenehm. Die Techniken reichen von Druck, Zug, kleinen kreisenden Bewegungen über Ziehen, kraftvollem oder sanftem Streichen bis hin zu Schütteln und Hochziehen der Haut (Foto). Benutzt werden die Hände, die Handkanten oder die Fingerringe und Daumen.



Bei der Massage werden ganze Hautpartien wellenförmig verschoben

Schnelltest: Ist Ihr Kopfweh Migräne?

Bitte kreuzen Sie an:

Ja Nein

1 Treten die Schmerzen pochend und meist einseitig auf?

2 Werden sie oft von Übelkeit und Erbrechen begleitet?

3 Ziehen Sie sich bei Kopfschmerzen am liebsten in einen abgedunkelten Raum zurück?

4 Stellen Sie während der Attacken Sehstörungen wie Lichtblitze fest?

5 Verspüren Sie während der Anfälle ein Kribbeln in Armen und Beinen?

Auswertung:

Spannungskopfschmerzen und Migräne können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Entsprechend unterschiedlich sind die Therapien. Jedes Ja-Kreuz erfüllt ein Kriterium für Migräne. Je mehr Ja-Kästchen angekreuzt sind, umso wahrscheinlicher liegt bei Ihnen diese Kopfschmerzform vor.

Die wichtigsten Info-Adressen

Kopfschmerzen zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Heilpraktikerin Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin, Monika Krautwurst, Neumarkt 47 50667 Köln
Tel. 02 21/9 83 34 59

www.monika-krautwurst.de
Infos über Tuina Arbeitsgemeinschaft für

Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V., Wisbacher Straße 1, 83435 Bad Reichenhall
Tel. 0 86 51/69 09 19

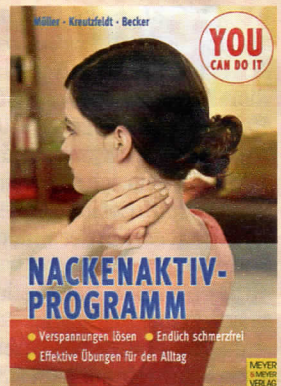
www.agtcm.de/patienten/tcm/tuina.htm

Kopfschmerz-Infos

Das Portal rund um Kopfschmerzen und Migräne: **www.kopfschmerzen.de**

Klassische und alternative Therapieempfehlungen: **www.stiftung-kopfschmerz.de**
Aktuelles über Kopfschmerzen und Migräne von der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft e.V.: **www.dmgk.de**

Buch-Tipp Klaus Müller u.a.: „Nackentivprogramm“, Meyer & Meyer Sport, 14,95 €. Mit fast 100 Übungen zur Entspannung gegen Kopfschmerzen



Oft liegt hier die Ursache für Kopfschmerzen