



**Die besten alternativen Heilmethoden**

Wenn die Schulmedizin nicht mehr helfen kann – Fälle, Tipps und Fakten, die wieder Hoffnung machen

An diese ruckartige Kopfbewegung erinnert sich die Kölnerin noch heute. „Ich trocknete mir gerade mit einem Föhn die Haare, als das Telefon klingelte. Ganz erschrocken drehte ich mich um – etwas zu schnell. Wie vom Stromschlag getroffen durchzuckte es meine Schulter. Augenblicklich war mein Kopf fast unbeweglich“, erinnert sich die 44-Jährige.



Ein Wärmepflaster aus der Apotheke brachte zunächst Linderung. Doch am nächsten Tag taten Hals und Schulter bei jeder kleinsten Bewegung weh. „Vom Orthopäden bekam ich eine Schmerz-

stillende Spritze. Aber als die Wirkung nachließ, kamen auch die Beschwerden wieder zurück.“  
**Not macht erfinderisch.** Fast vier Monate lang hoffte Britta, dass es endlich besser würde. Aber nichts geschah. Inzwischen hatte sie sich viele Tricks einfallen lassen, um mit ihrer Situation zurechtzukommen.

„Weil ich mir den Mantel nicht alleine anziehen konnte, habe ich ihn so an einen Kleiderhaken gehängt, dass ich mit den Armen einsteigen und ihn mir dann vorne schließen konnte. Denn ich war fast so steif wie ein Brett.“

Auto fahren wurde zur wahren Zitterpartie, weil sie immer nur nach vorne schauen konnte. Aber als Innenarchitektin war sie darauf angewiesen, musste ja ihre Kunden besuchen.

**Ein Blick genügte.** Dann bekam Britta den Auftrag, eine Praxis für Chinesische Medizin in Köln einzurichten und lernte dabei die Heilpraktikerin Monika Krautwurst (38) kennen. „Ich sah sofort, was mit ihr los war und bot ihr an, mich um ihre



**DRUCKMASSAGE**  
Mit Daumen und Fingern werden Blockaden in der Muskulatur gelöst



**Schieben**  
Kraftvoll bewegt die Therapeutin die Haut wellenförmig von oben nach unten und zurück



**Pulsschlag – nicht die Anzahl zählt**  
Weil die fernöstliche Therapie den Menschen als Ganzes sieht, ist für sie vor jeder Behandlung die Pulsdiagnose wichtig. Das Tasten des Pulses (Foto) ist mit dem westlichen Puls messen nicht zu vergleichen. Es gibt nach chinesischer Lehre drei Stellen am Arm. Sie werden sowohl oberflächlich als auch in der Tiefe getastet. Aus der Stärke und Qualität des Pulsschlags kann man auf den Verlauf der Lebensenergie „Qi“ schließen.

# „Ich war so steif wie ein Brett“

## Tuina-Massage löste die Verspannungen

„Weil ich mir den Mantel nicht alleine anziehen konnte, habe ich ihn so an einen Kleiderhaken gehängt, dass ich mit den Armen einsteigen und ihn mir dann vorne schließen konnte. Denn ich war fast so steif wie ein Brett.“

### Erleichterung sofort spürbar

Auto fahren wurde zur wahren Zitterpartie, weil sie immer nur nach vorne schauen konnte. Aber als Innenarchitektin war sie darauf angewiesen, musste ja ihre Kunden besuchen.

**Ein Blick genügte.** Dann bekam Britta den Auftrag, eine Praxis für Chinesische Medizin in Köln einzurichten und lernte dabei die Heilpraktikerin Monika Krautwurst (38) kennen. „Ich sah sofort, was mit ihr los war und bot ihr an, mich um ihre

### Streichen

Sanft bewegen sich die Fingerkuppen über die Meridiane mit den Akupunkturpunkten

Schultern und den Nacken zu kümmern.“ Nach all den Qualen und den vielen Fehlversuchen war das für die leidgeprüfte Frau ein willkommenes Angebot.

Am Anfang stand die obligatorische Zungen- und Pulsdiagnose. Danach schlug Monika Krautwurst Britta die Tuina-Massage vor. Britta musste in Bauchlage auf einer Liege Platz nehmen. Dann bearbeitete die Heilpraktikerin ihren Rücken und die Schultern mit ausgewählten Griffen. Dabei schob sie ganze Hautpartien mit kraftvollen Bewegungen immer wieder so hoch, dass sich die Haut rötete. Andere Stellen wurden mit der Handkante geklopft oder mit den Fingern leicht gestreichelt.

**Energieverteilung.** Die Dozentin für Tuina: „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“. Je nach Grifftechnik können wir so die Energie im Körper ver-

teilen. Denn ist sie gestaut, wird ein anderes Gebiet unterversorgt.“

**Selbstheilung wird angestoßen.** „Durch die Behandlung werden zudem Muskeln, Sehnen und Bänder gelockert, Blockaden aufgelöst, Giftstoffe entsorgt, die Durchblutung gefördert. Der Körper kann sich regenerieren, denn die Körperbalance stimmt wieder.“

Nach der ersten Sitzung fühlte sich Britta bereits erleichtert. Darum vereinbarte sie sofort weitere Termine mit der Heilpraktikerin. „Heute, nach zehn Behandlungen, ist Auto fahren kein Problem mehr. Jetzt bin ich endlich die Schmerzen und Einschränkungen los.“

**Infos & Adressen**

► **Tuina-Infos:**  
Monika Krautwurst, Heilpraktikerin TCM  
Neumarkt 47, 50667 Köln  
Telefon: 02 21/9 83 34 59

► **Therapeutenliste:**  
www.agtcm.de  
Telefon: 0 86 51/69 09 19  
nur Di. + Do. 8 bis 12 Uhr  
www.therapeuten.de/therapien/tuina\_massage.htm

► **Dauer und Kosten:**  
Eine Behandlung dauert je nach Beschwerden zwischen 30 und 60 Minuten und kostet etwa 60 Euro. Meist sind zehn Sitzungen nötig.

**Handarbeit – von kraftvoll bis sanft**

Das Wort Tuina setzt sich zusammen aus den chinesischen Begriffen Tui = Schieben, Stoßen und Na = Greifen, Anheben. Das sind auch die beiden Haupttechniken dieser Methode. Ergänzt werden sie durch Druck, Zug, kleine kreisende Bewegungen, kraftvolles oder sanftes Streichen bis hin zu Schütteln der Haut. Je nach Region benutzt der Therapeut die ganzen Hände, die Handkanten, die Fingerkuppen oder die Daumen als Werkzeug. Eingesetzt wird die Methode vor allem bei Nacken- und Rückenschmerzen oder Gelenkproblemen. Auch Verdauungsbeschwerden, das Prämenstruelle Syndrom und schmerzhafte Monatsblutungen sind ihre Domäne.

**Pulsschlag – nicht die Anzahl zählt**

Weil die fernöstliche Therapie den Menschen als Ganzes sieht, ist für sie vor jeder Behandlung die Pulsdiagnose wichtig. Das Tasten des Pulses (Foto) ist mit dem westlichen Puls messen nicht zu vergleichen. Es gibt nach chinesischer Lehre drei Stellen am Arm. Sie werden sowohl oberflächlich als auch in der Tiefe getastet. Aus der Stärke und Qualität des Pulsschlags kann man auf den Verlauf der Lebensenergie „Qi“ schließen.

**Kälte oder Wärme – was ist wann gut?**

Unser beweglichstes Gelenk ist die Schulter. Doch sie ist dadurch auch sehr empfindlich. Schulterverletzungen stehen in Orthopädiepraxen ganz vorne. Falsche Bewegungen führen oft zu Verspannungen von Muskeln oder Bändern. Erste Erleichterung bringt dann häufig ein heißes Kirschkerne-Kissen (Foto) oder ein Wärmepflaster. Hat sich der Schleimbeutel im Schultergelenk entzündet, was durch Überkopfarbeit ausgelöst werden kann, hilft im ersten Moment Kälte. Dann sollte aber der Arzt aufgesucht werden, der eventuell den Schleimbeutel operativ entfernt. Er erneuert sich innerhalb weniger Monate. Auch wenn das Schultergelenk häufig auskugelt, ist auf jeden Fall der Orthopäde gefragt.

